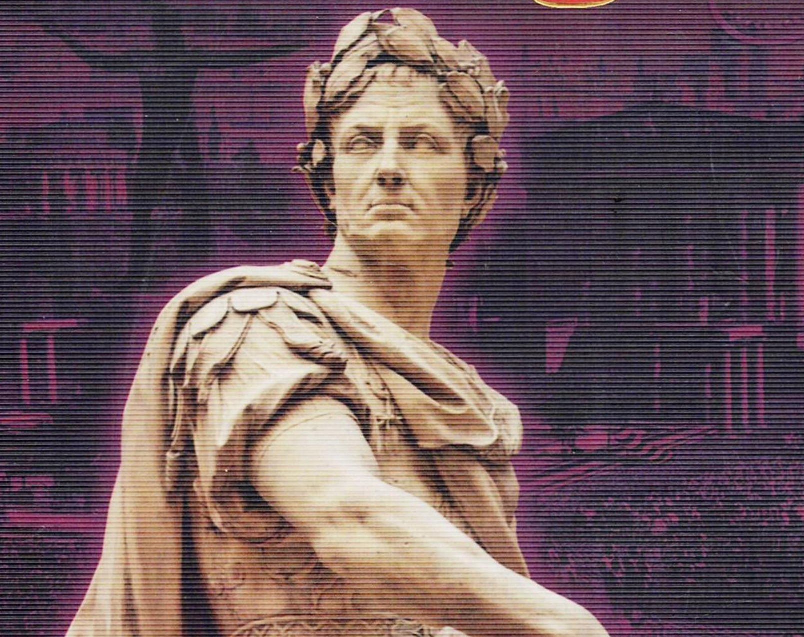
# ฟ้าสั่ง ให้เกิดมา...สู้

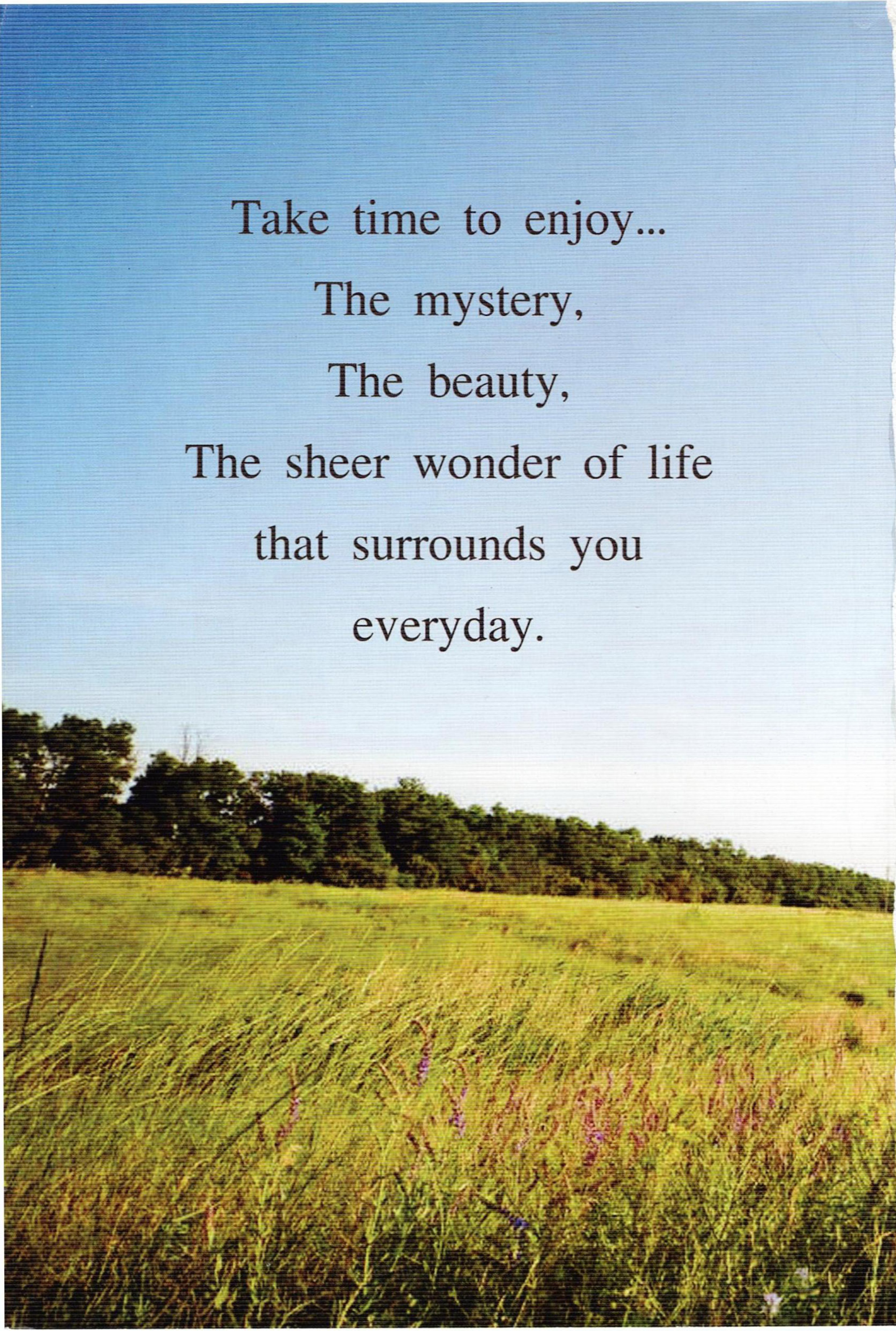
ฟ้าสั่งให้เกิดมา...สู้



I CAME, I SAW, I CONQUERED

เรียบเรียงโดย : นนทพันธ์ ภักดีผดุงแดน

1 มกราคม 2557


Take time to enjoy...
The mystery,
The beauty,
The sheer wonder of life
that surrounds you
everyday.


LIFE IS BEAUTIFUL...

# สารบัญ
# Contents





## อธิษฐานจิต

นะโมพุทธายะ นะโมพุทธายะ นะโมพุทธายะ
ขออัญเชิญองค์พระศรีอริย์
โปรดประทานพรให้ท่านและลูกหลานอยู่เย็นเป็นสุข
และสมหวังในสิ่งพึงปรารถนาทุกประการ
สาธุ สาธุ สาธุ

## การบูชา

ถวายน้ำชา 3 จอกทุกวัน
จุดธูป 3 ดอกสักการะ
ถึงวันพระถวายขนมเปี๊ยะ 8 หรือ 16 ชิ้น

# เงินทองขึ้นมาจากพื้นดิน แต่โชควาสนานั้น ฟ้าประทาน



แม่พระธรณี เทพประจำแผ่นดิน

## อธิษฐานจิต

นะโมพุทธายะ นะโมพุทธายะ นะโมพุทธายะ
ขออัญเชิญองค์เทพ แม่พระธรณี องค์มั่งมี องค์ศรีสุข
องค์เทพสิริมงคลและองค์เทพทั่วทั้งแผ่นดินโปรดประทานพร ให้ประเทศไทยผ่านพ้นวิบัติภัย
ช่วยดลจิตดลใจให้คนดีมีเกียรติเข้ามารับใช้บ้านเมือง ให้คนคดโกงชั่วร้ายพ้นไปจากแผ่นดิน
และโปรดปกป้องคุ้มครองท่านและลูกหลานให้พ้นวิบัติภัย ให้สมหวังในสิ่งที่ปรารถนา มีโชคลาภ
ร่ำรวยทรัพย์สินเงินทอง มีอายุยืนยาวและอยู่เย็นเป็นสุข"

บ้านเมืองเป็นสิ่งศักสิทธิ์ไม่อาจเข้าครองได้ด้วยกำลัง ไม่อาจยึดถือเป็นของส่วนตัวได้ ผู้ใช้กำลังจะต้องพ่ายแพ้ ผู้ที่ยึดถือเป็นส่วนตัวจะต้องสูญเสียอำนาจไป



## พระสยามเทวาธิราช
## เทพผู้พิทักษ์บ้านเมือง

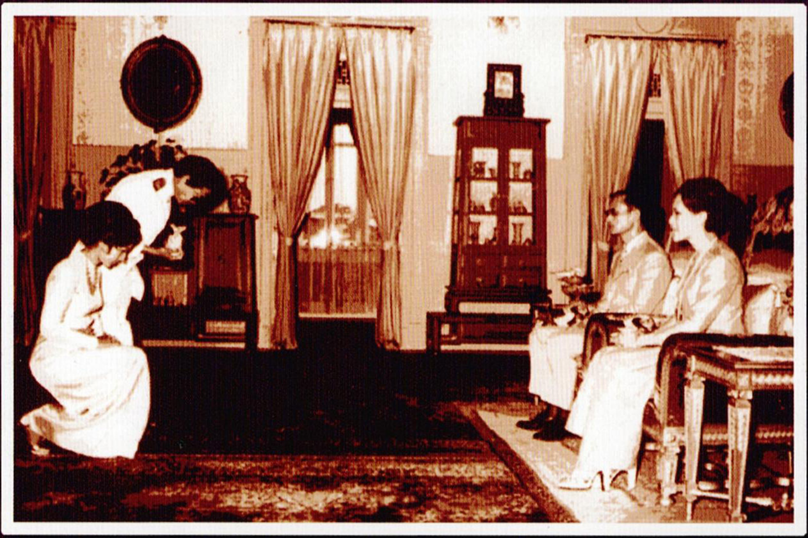
สยามเทวาธิราชนี้ นามประทาน ยามสยามสบเหตุร้าย เรื่องใด
เป็นที่เคารพสักการ ดิลกล้ำ พลันเหตุนั้นนิราไป ประหลาดร้าง
เทวรูปประดิษฐาน พิมานรัตน์ ธ ทรงวินิจฉัย เทพพิทักษ์
คือสิ่งศักดิ์สิทธิค้ำ คู่บ้านคู่เมือง จึ่งโปรดเกล้าสฤษดิ์สร้าง เทพไว้บูชา

# ใต้ร่มพระบารมี



# ทรงพระเจริญ

# ทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน
# LONG LIVE THE KING



ความจงรักภักดี เป็นหน้าที่อันสำคัญยิ่งกว่าหน้าที่ใดๆ

**I OWE ALLEGIANCE TO NO ONE BUT MY COUTRY AND KING**

"มโนมอบพระผู้ เสวยสวรรค์
แขนมอบถวายทรงธรรม์ เทอดหล้า
ดวงใจมอบเมียขวัญ และแม่
เกียรติศักดิ์รักข้า มอบไว้ แก่ตัว"

*พระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6*

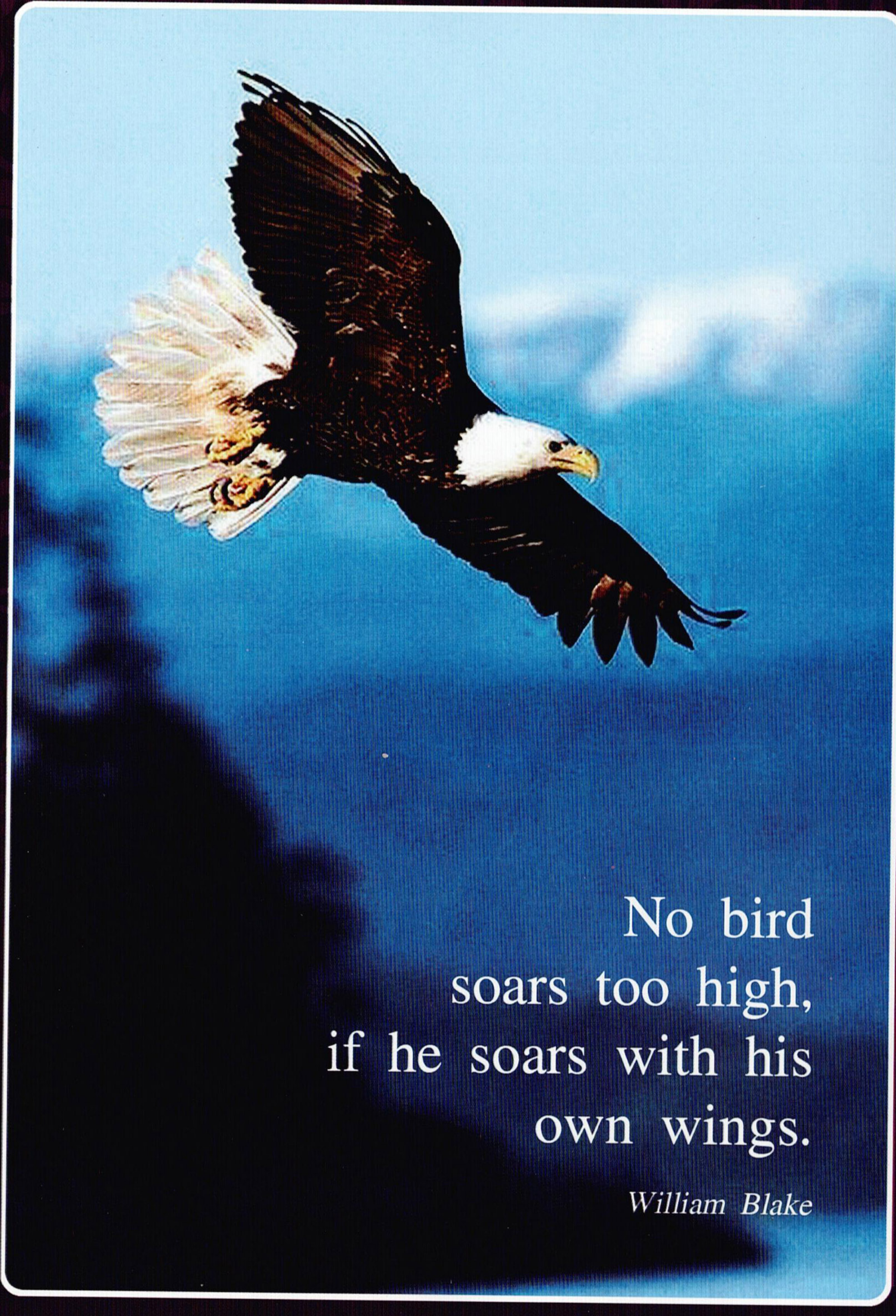
"LIFE ISN'T ABOUT

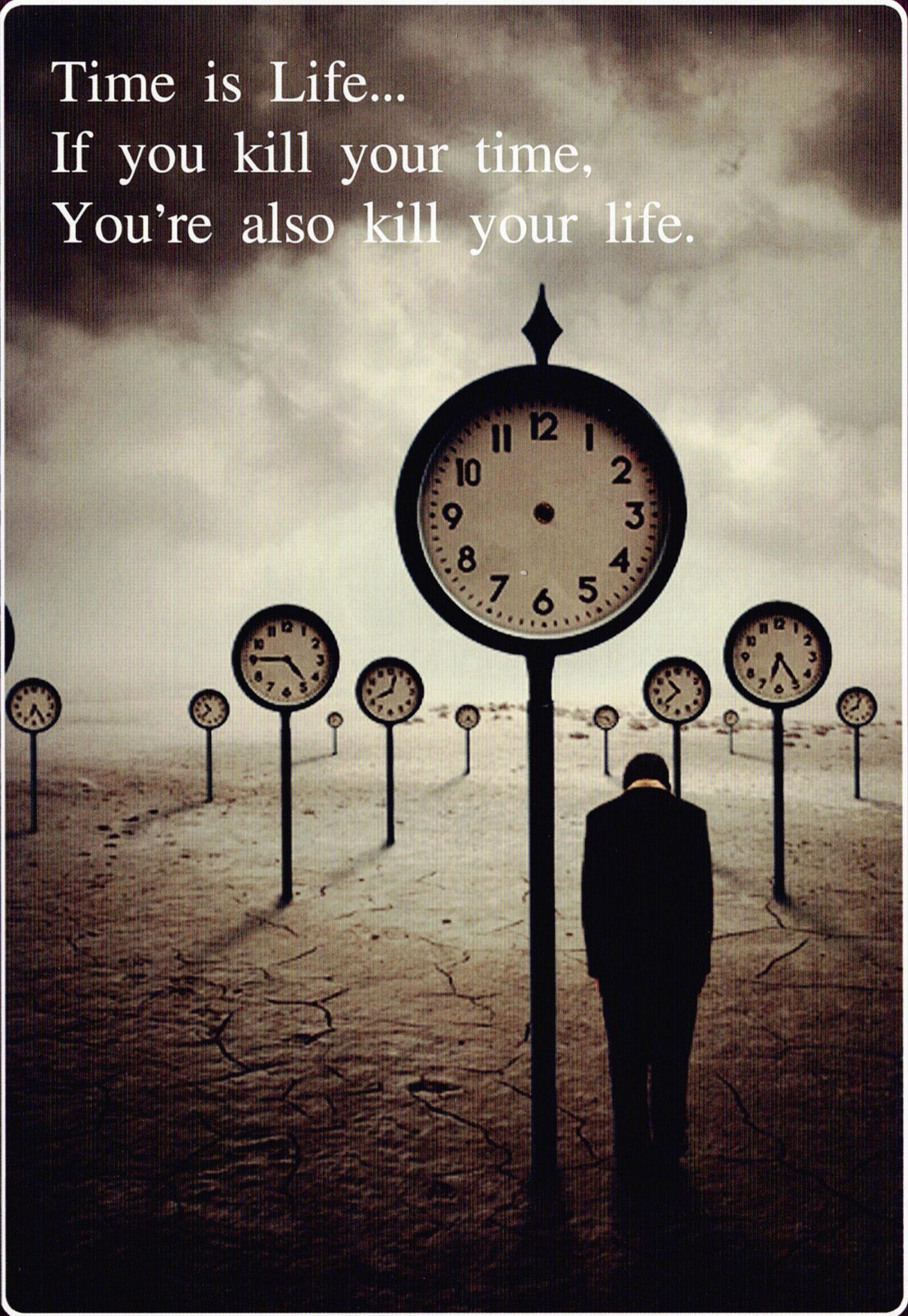
FINDING YOURSELF.

LIFE IS ABOUT

CREATING

YOURSELF"

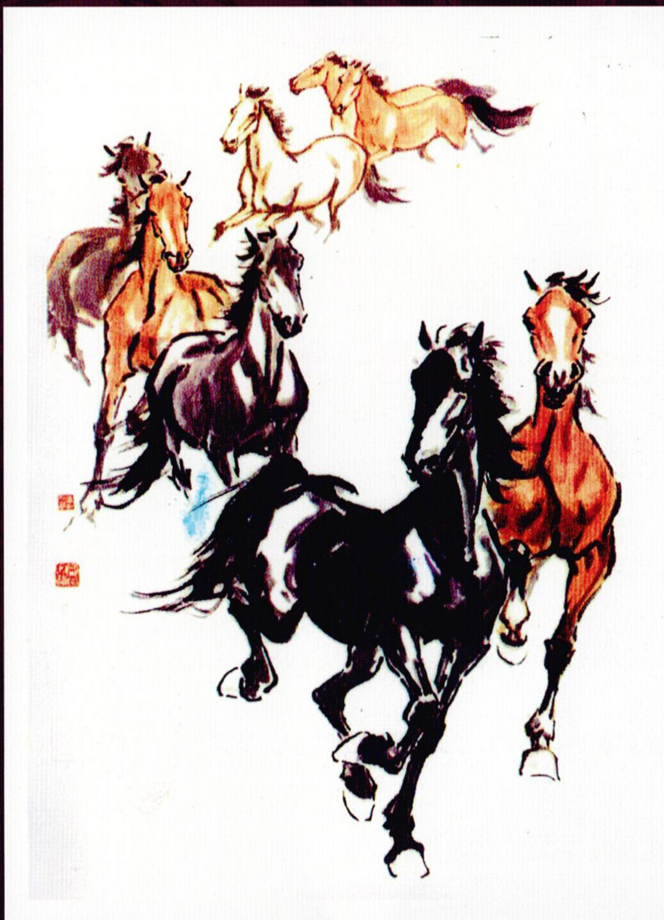

No bird
soars too high,
if he soars with his
own wings.
William Blake


Time is Life...
If you kill your time,
You're also kill your life.

"ชีวิตคนเรามีหลายหน้าที่ที่จะต้องรับผิดชอบ อาทิ หน้าที่ต่อครอบครัว การงาน สังคม และประเทศ แต่ละหน้าที่ก็เปรียบเหมือนสนามรบ เราอาจชนะสนามหนึ่ง แต่อาจแพ้อีกสนามหนึ่ง ฉะนั้นเราต้องรู้จักควบคุมและดูแลในทุกสนาม นั่นคือ เราต้องรู้จักบริหารเวลาและทุกอย่างในขณะเดียวกัน"

# JOURNEY of LIFE

## ชีวิตคือการเดินทาง

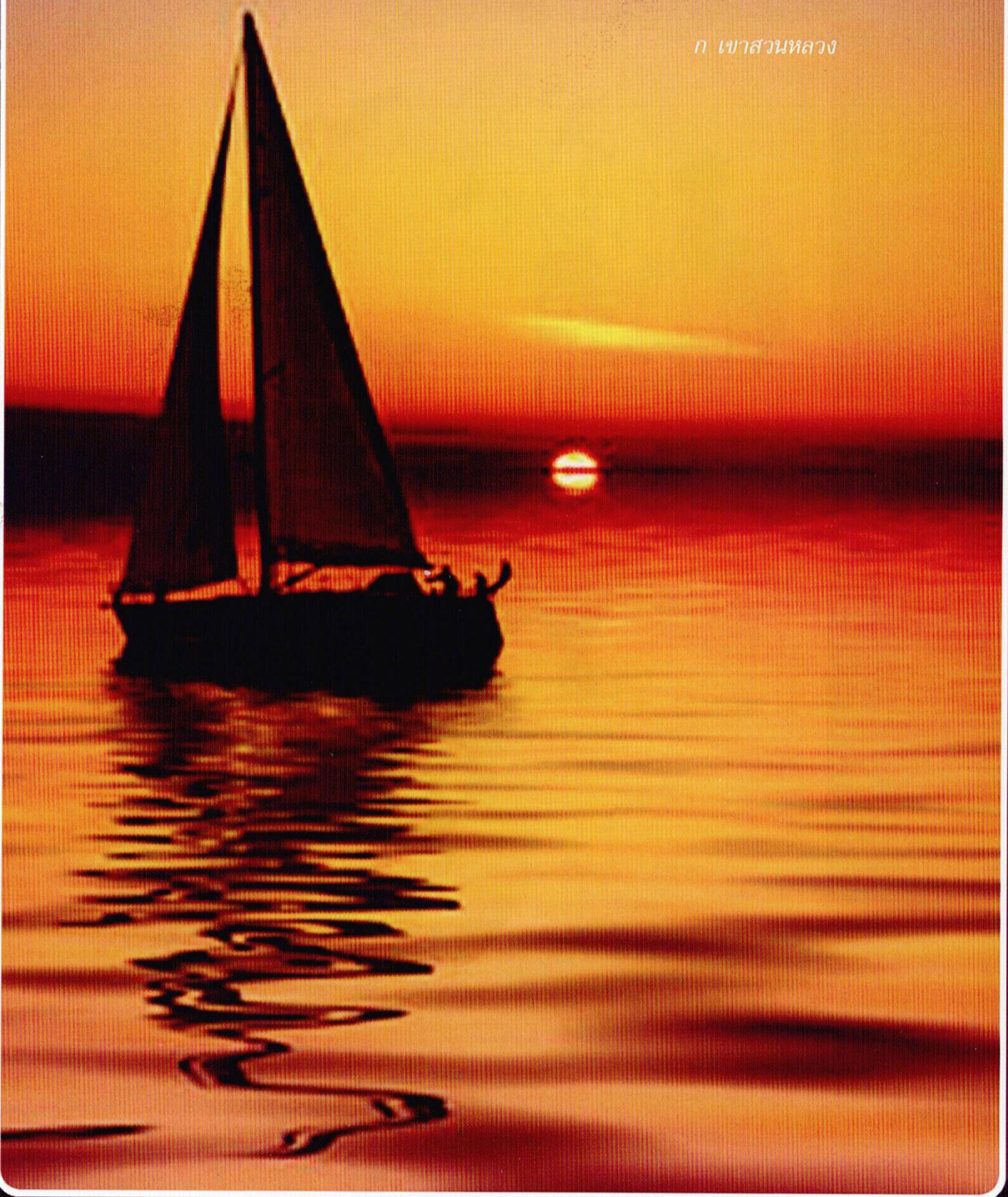


คนเหมือนม้า วิ่งแข่งกันไปสู่ ลาภยศ และความตาย

ลาภ ยศ อำนาจ วาสนา เป็นของไม่เที่ยง
แย่งชิงกันแทบตาย สุดท้ายเหลือแต่ความว่างเปล่า

อันชีวิตอิสระนั้นนะเจ้า เหมือนเรือเบาแล่นข้ามทะเลใหญ่
ต้องฝ่าฝืนคลื่นลมข่มจิตใจ แล่นข้ามไปสู่ฝั่งพ้นวังวน
ฝั่งข้างนี้มีเกิด-แก่-เจ็บ-ตาย มีแต่ความวุ่นวายทุกแห่งหน
มีทุกข์ยากมากมายร้ายเหลือทน รีบข้ามไปให้พ้นฝั่งนี้เอย

*ก เขาสวนหลวง*



โลกใบนี้

มีสองด้าน

ด้านหนึ่ง...งดงามยิ่ง

อีกด้านหนึ่ง...เลวทรามบัดซบ

อย่างไร

เมื่อเจ้าออกไปสู่โลกกว้าง

เจ้าควรคำนึงให้ขึ้นใจ มิแน่นัก

ยามเจ้าถูกผู้คน...กระทำกรรมต่อเจ้า

เจ้าจะไม่ทุกข์ทรมานเกินไป

# ก้าวข้ามความกลัว

ความกล้า คือคุณสมบัติเบื้องต้นของมนุษย์
เพราะมันคือคุณสมบัติที่จะค้ำประกันคุณสมบัติอื่นๆทั้งมวล

*(เซอร์ วินสตัน เชอร์ชิลล์)*

## ความกลัวคือโรคร้าย (Fear is as sicbeness)

มันลุกลามสู่จิตวิญญาณของผู้เป็นโรคนี้ จงขจัดมันออกไปเสียจากจิตใจ อย่าอ่อนแอ ความกลัวนั่นกลัวนี่ คืออาการของ "จิตขี้ขลาด"

## "จิตขี้ขลาด" ทำให้เกิดความกลัว

ต้องมี "จิตกล้าหาญ" ทำลายล้าง "จิตขี้ขลาด" ให้จงได้

ให้ไกลจากกิเลส (คือความชั่ว) แม้จะประกอบกิจการใดๆ ก็ทำไปด้วยจิตว่าง ทำจิตให้เหมือนกับแผ่นดินหรือเขื่อน ไม่ยินดียินร้าย เฉย, หนาทึบไม่มีช่องไม่มีโพรง ให้หัดทำใจให้เฉย ไม่บ่น เฉยนิ่ง ไม่ยินดี-ยินร้าย ทั้งต้องตรวจดู ว่ามีอะไรเข้ามาตามช่องตามโพรงหรือไม่ ต้องหมั่นรักษาศีลจนมีกลิ่นธรรมให้อบอวนอยู่ในใจ อย่าปล่อยให้แพ้กิเลสมาร คงที่ในโลกธรรม 8 เมื่อได้ลาภ ยศ ก็ให้วางเฉย ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมเปลี่ยนแปลง ทุกอย่างจะเรียบร้อยเสียงก่นด่า “แค่หมาเห่า” เหมือนงูกัดเหล็ก, ก้อนดิน



# จงรู้จักตัวเอง

จงรู้จัก ตัวเอง คำนี้หมาย
ว่าค้นพบ แก้วได้ ในตัวท่าน
หานอกตัว ทำไม ให้ป่วยการ
ดอกบัวบาน อยู่ในเรา อย่าเขลาไป
ในดอกบัว มีมณี ที่เอกอุตม์
เพื่อมนุษย์ ค้นหา มาให้ได้
การตรัสรู้ หรือรู้ สิ่งใดๆ
ล้วนมาจาก ความรู้ ตัวสูเอง

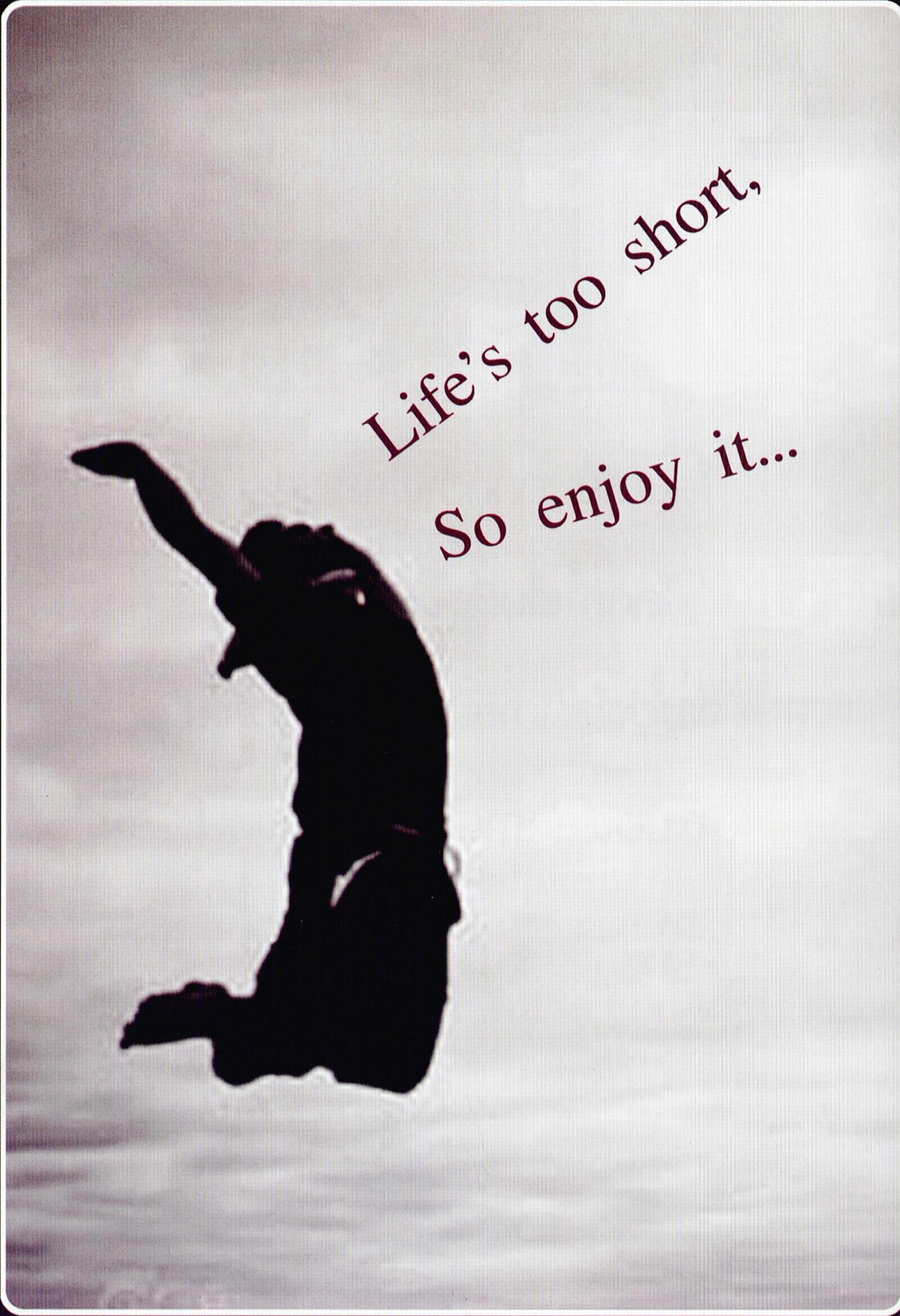
พุทธทาส อินทปัญโญ

โลกภายนอกกว้างไกล ใครก็รู้

โลกภายในซึ่งอยู่รู้บ้างไหม

จะมองโลกภายนอกมองออกไป

จะมองโลกภายในต้องมองตน


Life's too short,
So enjoy it...

# ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน

ในโลกนี้มีใครที่ไหนเล่า

ที่คอยเฝ้าอวยสุขและทุกข์ให้

ผู้ให้พึ่งหนึ่งนั้นท่านผู้ใด

จะมีใครไหนเล่า...ตัวเราเอง

# สมบัติของใคร

เมื่อยังเล็กอยู่เราเข้าใจว่าตัวเราเป็นสมบัติของพ่อแม่ เพราะท่านใกล้ชิดกับเรามาก ต่อมาโตขึ้นมีเพื่อนฝูงเราเข้าใจต่อไปว่าเราเป็นสมบัติของเพื่อนหรือเพื่อนเป็นสมบัติของเรา เพราะให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินแก่เราดีกว่าพ่อแม่ แต่ครั้นถึงวัยรักและมีคนรัก ก็เข้าใจว่าคนรักของเราเป็นสมบัติล้ำค่า เพราะชีวิตของเราจะมีความสุขก็ด้วยได้อยู่ร่วมกับคนนั้นๆ ถ้าขาดคนที่เรารักเราย่อมไม่มีความสุขได้เลย

ครั้นมีคู่ครองสามีก็เข้าใจว่าภรรยาเป็นสมบัติของตน แม้ภรรยาก็เข้าใจว่าสามีเป็นสมบัติของตนเช่นกัน จนมีลูก คราวนี้จึงต้องเปลี่ยนใจและเกิดความรู้สึกขึ้นมาใหม่ว่า ลูกต่างหากเป็นสมบัติอันล้ำค่าของตนยิ่งกว่าคนอื่น

เมื่อลูกๆเติบโตและแยกจากอกพ่อแม่ไปมีคู่ครองแล้ว ความว้าเหว่ย่อมเกิดแก่พ่อแม่อย่างสุดซึ้ง เพราะในระยะนี้อายุของผู้เป็นพ่อแม่ก็เข้าเกณฑ์แห่งปัจฉิมวัย กว่าจะถึงวัยนี้ได้ต้องเปลี่ยนความรู้สึก เปลี่ยนความเข้าใจเปลี่ยนความหวัง และเปลี่ยนความมุ่งหมายในเรื่องที่ว่า “อะไรเป็นสมบัติ” ของตนหลายครั้งหลายคราวมาแล้ว จนชักเกิดความลังเล ท้อใจและไม่แน่ใจได้เลย

พอถึงวัยชรา พ่อแม่ผู้น่าสงสารจึงรู้ความจริงได้ว่า “ตนแลเป็นสมบัติของตน” ไม่ใช่ผู้อื่นทั้งหลายที่ตนเคยมุ่งหวังไว้ทั้งนั้นว่าเขาเป็นสมบัติของเรา เพราะทุกคนเขาก็ต้องเปลี่ยนแปลงไปหมด ตามกาล ตามวัย เช่นเราเยี่ยงกัน แต่ตัวของเรายังเป็นสมบัติเดิมอยู่เสมอ

ตัวเราจึงเป็นสมบัติของเรา ฉะนั้นจงพยายามเอาสมบัติสร้างสมบัติในวัยนี้ คือเลิกคิดยึดถือมุ่งหมาย เพื่อเอาคนอื่นเป็นสมบัติตน แล้วพยายามทำบุญกุศลอันเป็นเครื่องติดตามตนไปในที่ทุกสถาน เพราะบุญเท่านั้นเป็นสมบัติที่แท้ของคน อย่างอื่นหาใช่สมบัติอันจะตามติดตนไปด้วยไม่

# พระโอวาทของพระอรหันต์จี้กง

| | |
|---|---|
| ชีวิตย่อมเป็นไปตามกฎแห่งกรรม | วอนขอทำไม |
| วันนี้ไม่รู้เหตุการณ์ในวันพรุ่งนี้ | กลุ้มไปทำไม |
| ไม่เคารพพ่อแม่แต่เคารพพระพุทธองค์ | เคารพเพื่ออะไร |
| พี่น้องคือผู้ที่เกิดตามกันมา | ทะเลาะกันทำไม |
| ลูกหลานทุกคนล้วนมีบุญตามลิขิต | ห่วงใยทำไม |
| ชีวิตย่อมมีโอกาสประสบความสำเร็จได้ | ร้อนใจไปใย |
| ชีวิตใช่จะพบเห็นรอยยิ้มกันได้ง่าย | ทุกข์ใจไปทำไม |
| ผ้าขาดปะแล้วกันหนาวได้ | อวดโก้ไปใย |
| อาหารผ่านลิ้นแล้วกลายเป็นอะไร | อร่อยไปใย |
| ตายแล้วบาทเดียวก็เอาไปไม่ได้ | ตะหนี่ทำไม |
| ที่ดินคือสิ่งที่สืบทอดแก่คนรุ่นหลัง | โกงกันทำไม |
| โอกาสจะได้กลายเป็นเสีย | อยากได้ไปทำไม |
| สิ่งศักดิ์สิทธิ์อยู่เหนือศรีษะเพียง 3 ฟุต | เบียดเบียนไปใย |
| ลาภยศเหมือนดอกไม้ที่บานอยู่ไม่นาน | หยิ่งผยองทำไม |
| ทุกคนย่อมมีลาภยศตามวาสนาที่ลิขิต | ใยต้องอิจฉาริษยา |
| ชีวิตลำเค็ญเพราะชาติก่อนไม่บำเพ็ญ | จักโทษใคร รีบทำดี |
| นักเล่นการพนันล้วนตกต่ำ | เล่นการพนันทำไม |
| ครองเรือนด้วยความขยันประหยัดดีกว่าไปขอพึ่งผู้อื่น | สุรุ่ยสุร่ายทำไม |
| จองเวรจองกรรมเมื่อไรจะจบสิ้น | อาฆาตทำไม |
| ชีวิตเหมือนเกมหมากรุก | เอาชนะไปทำไม |
| ฉลาดมากเกินจึงเสียรู้ | รู้มากทำไม |
| พูดเท็จทอนบุญจนบุญหมด | โกหกไปใย |
| ดีชั่วย่อมรู้กันทั่วในที่สุด | โต้เถียงไปทำไม |
| ใครจะป้องกันมิให้มีเรื่องเกิดขึ้นได้ตลอด | เยาะเย้ยไปใย |
| ฮวงซุ้ยที่ดีอยู่ในจิตไม่ใช่อยู่ที่ภูเขา | แสวงหาทำไม |
| ข่มเหงผู้อื่นคือทุกข์รู้ให้อภัยคือบุญ | ดูหมอไปใย |
| ทุกสิ่งจบสิ้นลงด้วยความตาย | วุ่นวายไปใย |

# ความสำเร็จทางโลก

เรื่องของมนุษย์ต้องการความสนุกสนานตามแบบมนุษย์ ก็ทำได้แต่ก็ต้องให้อยู่ในขอบเขตของศีลธรรม มนุษย์อยากได้ผู้ชายหรือผู้หญิงที่หล่อและสวยงามมาเป็นของตน เป็นธรรมดา แต่ความจริงที่ซ่อนไว้ความสวยงามของร่างกาย เนื้อหนังมังสา เมื่อชายหรือหญิงอายุยังน้อย ก็ต้องเน่าเฟะในเวลาสุดท้ายแห่งชีวิต ซึ่งก็คือ เกิดความชราเหี่ยวย่นไปตามเวลา แต่ความดีมันคงอยู่ตลอดเวลา นั่นก็คือความดีไม่มีวันเหี่ยวเป็นเครื่องพิสูจน์ว่า "การดำเนินบนเส้นทางธรรม อยู่ยงคงกะพัน ถูกต้องเสมอ"

# โอวาทสี่ของท่านเหลี่ยวฝาน

## 了凡四訓

"เหลี่ยวฝาน" เป็นนักปราชญ์จีนในยุคราชวงศ์หมิง เมื่อ 400 กว่าปีที่แล้ว เกิดในปี 1533 และเสียชีวิตในปี 1606 ซึ่งมีอายุ 73 ปี

"เหลี่ยวฝาน" เคยให้หมอดูทำนายโชคชะตา หมอดูบอกว่า เขาจะสอบเข้ารับราชการไม่ได้ ซึ่งก็เป็นไปตามคำทำนาย "เหลี่ยวฝาน" จึงเชื่อว่าชะตาชีวิตนั้นฟ้าลิขิต ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ หมอดูยังได้ทำนายว่า เขาจะไม่มีลูกและจะเสียชีวิตตอนอายุ 53 ปี

เมื่อ "เหลี่ยวฝาน" อายุได้ 36 ปี ได้มีโอกาสเข้านมัสการพระอาจารย์หวินกู่ พระอาจารย์สอนว่า ชะตาชีวิตนั้นเปลี่ยนแปลงได้ ด้วยการทำความดีสร้างบุญกุศลต่างๆ หลังจากนั้น "เหลี่ยวฝาน" ได้ปฏิบัติตาม มีลูกสืบสกุลและมีอายุยืนยาวกว่าที่หมอดูทำนายไว้มาก

เมื่ออายุ 69 ปี "เหลี่ยวฝาน" ได้เขียนหนังสือ "โอวาทสี่ของเหลี่ยวฝาน" เพื่อไว้สอนลูกและได้กระจายแพร่หลายจนเป็นหนังสือยอดนิยมที่สืบทอดต่อเนื่องมายาวนานหลายร้อยปี

เนื้อหาสาระที่สำคัญในหนังสือนี้ มี 4 เรื่อง คือ :-

1. ลิขิตชะตา ชี้ให้เห็นว่าชะตาชีวิตเป็นสิ่งที่แต่ละคนกำหนดได้เอง ไม่ใช่ฟ้าลิขิต

2. การแก้ไขข้อผิดพลาด แก้ไขข้อผิดพลาดตั้งแต่เป็นเรื่องเล็กๆที่แก้ไขได้ง่าย ก็จะไม่ถลำลึกไปทำความผิดใหญ่ๆ ที่แก้ไขไม่ได้

3. สั่งสมความดี มุ่งมั่นทำความดีและช่วยเหลือคนตกทุกข์ได้ยาก เมื่อทำความดีมากเข้า ชะตาชีวิตก็จะเปลี่ยนไปทางที่ดีขึ้น

4. ถ่อมตนเรียนรู้ การคบคนต้องถ่อมตัว ไม่โอ้อวดแต่พยายามเรียนรู้พัฒนาตนเอง อนาคตก็ย่อมจะเจริญก้าวหน้า

สุดแต่ลิขิตสวรรค์
ความพยายามหมื่นอย่าง
มนุษย์ทำได้ แค่วาสนา
หรือโชคอยู่ที่สวรรค์

*ขงเบ้ง*

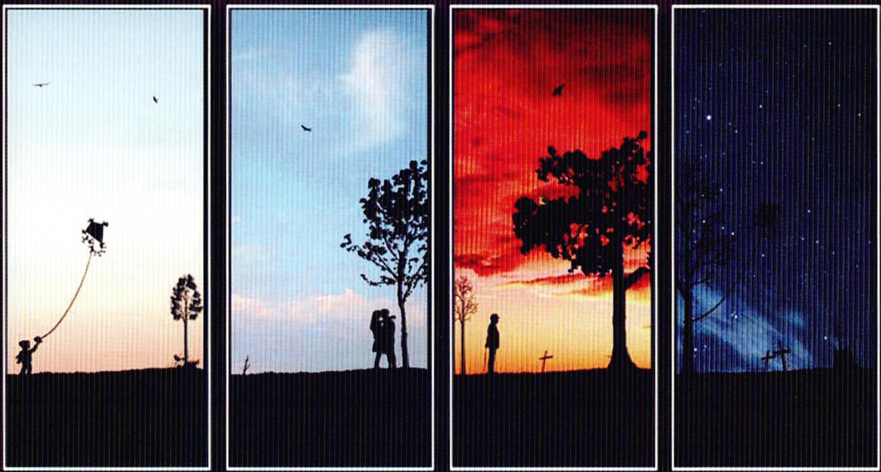


อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด

Whatever will be will be

ชีวิตไม่อาจทำนายได้

Life is Unpredictable



ทุกสิ่งที่เกิดกับชีวิต

ย่อมแล้วแต่อำนาจแห่งกรรม

# Whatever will be, will be

When I was just a little girl
I asked my mother, What will I be
Will I be pretty, Will I be rich
Here's what she said to me
Que sera, sera
Whatever will be, will be
The future's not ours to see
Que sera, sera
What will be, will be
When I grew up and fell in love
I asked my sweetheart, What lies ahead
Will we have rainbows, Day after day
Here's what my sweetheart said
Que sera, sera
What will be, will be
Now I have Children of my own
They ask their mother, What will I be
Will I be handsome, Will I be rich
I tell them tenderly
Que sera, sera
Whatever will be, will be
The future's not ours to see
Que sera, sera
What will be, will be

# อะไรจะเกิด ก็ต้องเกิด

เมื่อฉัน เป็น เด็ก เล็ก ๆ
ฉันเคยถามแม่ว่าโตขึ้นฉันจะเป็นอะไร
ฉันจะสวยไหม จะรวยไหม
แม่ก็ให้คำตอบกับฉันดังนี้
ไม่มีอะไรแน่หรอกลูก
อนาคต เป็นสิ่งที่เรามองไม่เห็น
จึงไม่ทราบว่าต่อไปจะเป็นอย่างไร
เมื่อฉันโตขึ้นและมีความรัก
ฉันเคยถามคนรักว่า ต่อไปชีวิตข้างหน้าจะเป็นอย่างไร
เราจะมีความสุขทุกวันไหม
ที่รักของฉันก็ให้คำตอบเหมือนแม่ของฉันเคยตอบ
บัดนี้ฉันมีลูกเล็ก ๆ หลายคน
ลูก ๆ ก็ถามฉันว่าโตขึ้นจะ เป็นอย่างไร
เธอจะสวยไหม จะร่ำรวยไหม
ฉันก็ตอบเธอ...เหมือนคำตอบที่ฉันเคยได้ยินมาแล้ว

“ YOU

ONLY

LIVE

ONCE ”

## *I have Fought a good fight*

I shall pass through this world but once.
Any good, therefore, that I can do.
Or any kindness that I can show.
To any human being.
Let me do it now.
Let me not defer it, nor neglect it.
For I shall not pass this way again.

## ฉันได้ต่อสู้ชีวิตมาด้วยดีแล้ว

ข้าจะผ่านโลกนี้แค่เพียงหน
จึงกุศลใดใดที่ทำได้
หรือว่าความเมตตาอาจให้ใคร
แก่มนุษย์ผู้ใดในปัจจุบัน
ขอให้ข้าได้ทำในบัดนี้
อย่าให้มีละเลยหรือผัดผัน
เพราะตัวข้าต่อไปไม่มีวัน
จะจรัลทางนี้อีกทีเอย

# ชีวิตคือการแข่งขัน

แข่งขันกันเรียน แข่งขันกันเล่นกีฬา แข่งขันกันสวยงาม แข่งขันกันประกอบอาชีพ จนกระทั่งแข่งขันกันเป็นผู้นำ ครองตำแหน่งผู้นำประเทศ

ช่วงชีวิตหนึ่งจะต้องดิ้นรนให้ได้มาซึ่ง ลาภ ยศ แก้วแหวนเงินทอง และยศถาบรรดาศักดิ์ แต่ลาภ ยศ อำนาจวาสนาเป็นของไม่เที่ยง เป็นอนิจจังเมื่อมีชีวิตอยู่ ก็มีกิเลส แย่งชิงกันแทบตายสุดท้ายก็มีแต่ความว่างเปล่า

# รู้เขารู้เรา

รู้เขา รู้เรา ร้อยรบ ไม่แพ้
ไม่รู้เขา รู้เรา ชนะหนึ่ง แพ้หนึ่ง
ไม่รู้เขา ไม่รู้เรา ทุกรบ แพ้ยับเยิน



Go confidently
in the direction
of your dreams!
Live the life
you've imagined.

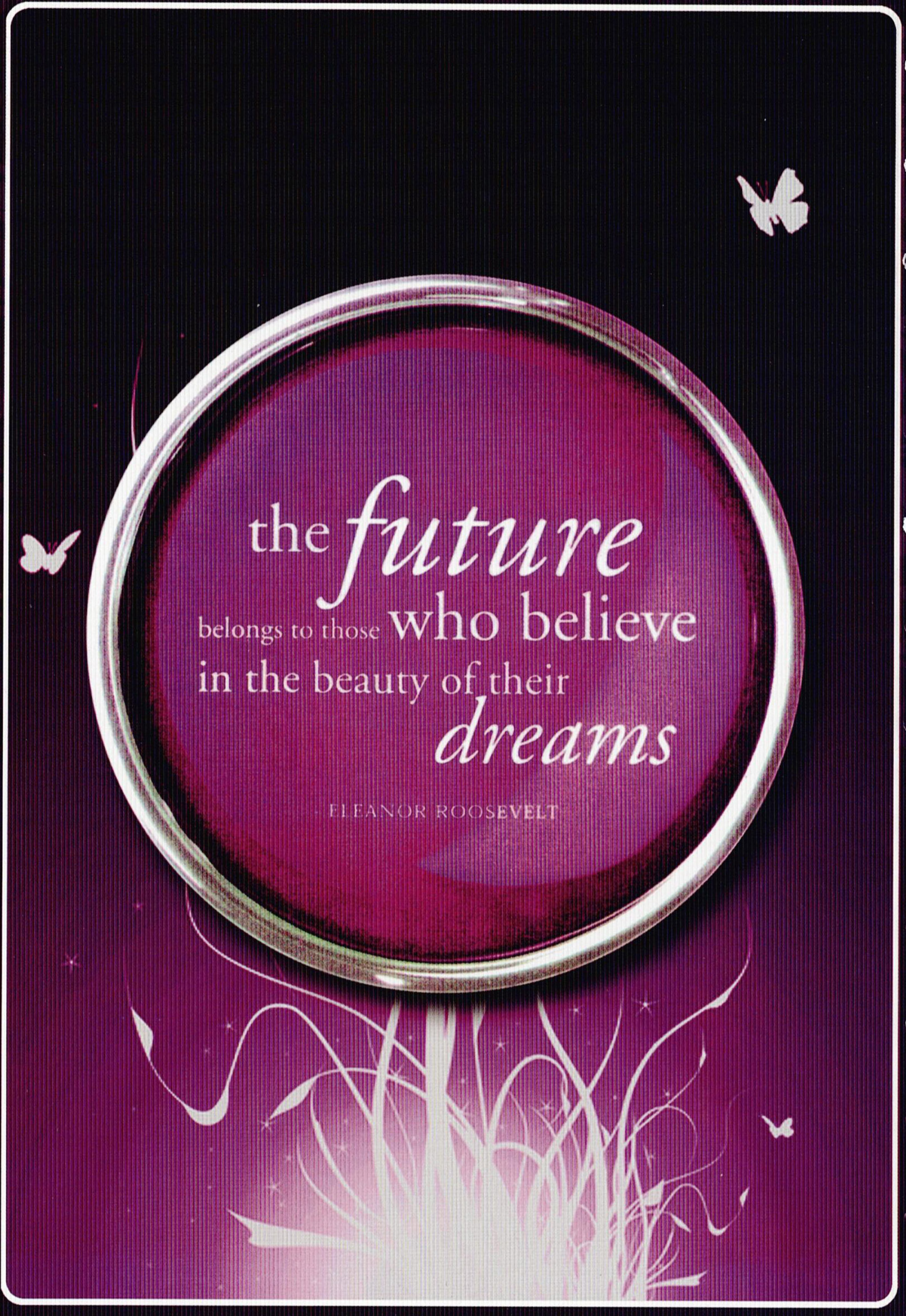
*Thoreau*

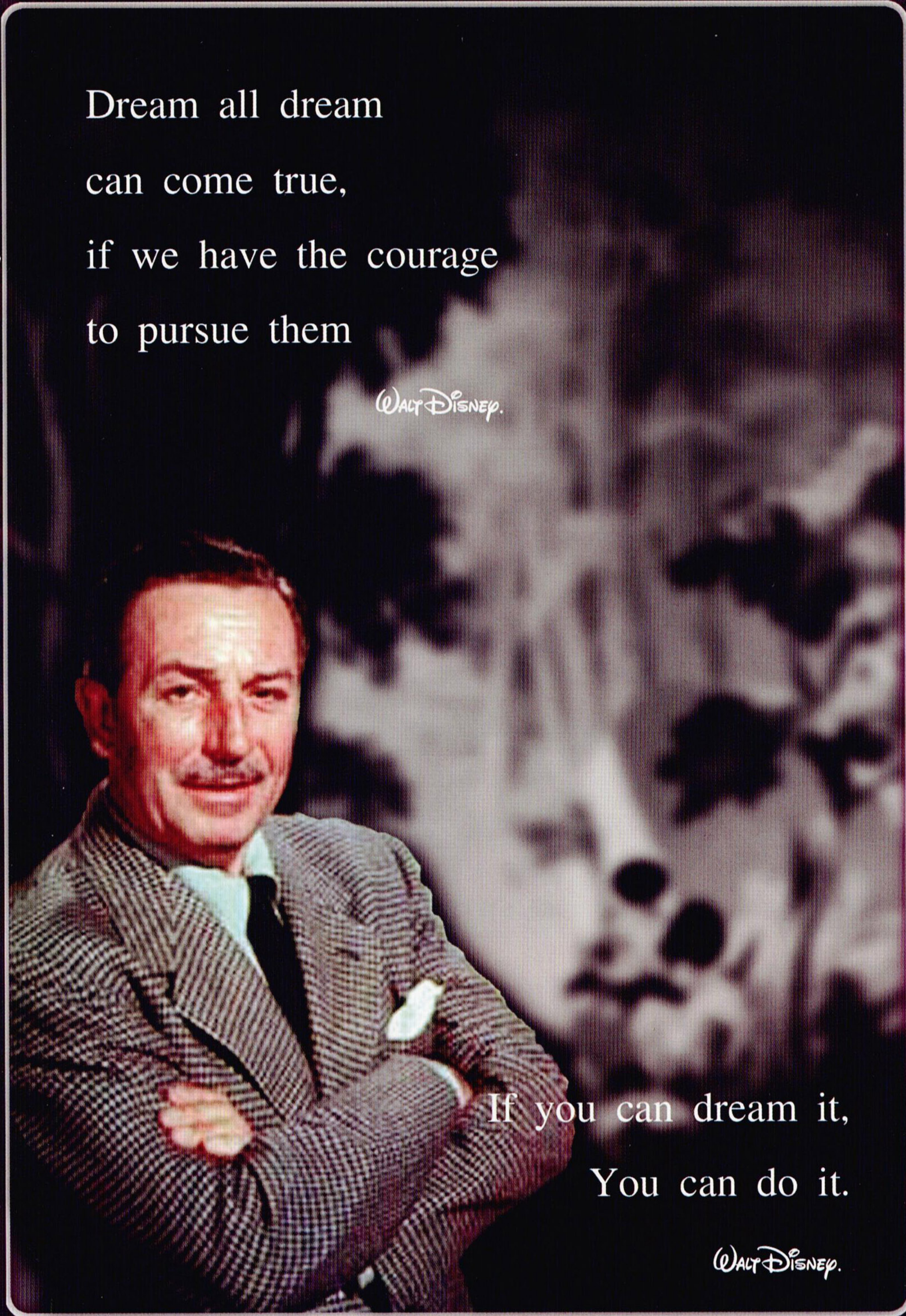
# Be Yourself

Don't waste your time
trying to impress other people.

Love what you do,

Do what you love.


the future
belongs to those who believe
in the beauty of their
dreams
- ELEANOR ROOSEVELT


Dream all dream
can come true,
if we have the courage
to pursue them
Walt Disney
If you can dream it,
You can do it.
Walt Disney

**LIFE...**

isn't about finding

yourself

**LIFE...**

is about creating

yourself

# วิ่งไปให้ถึงจุดหมาย

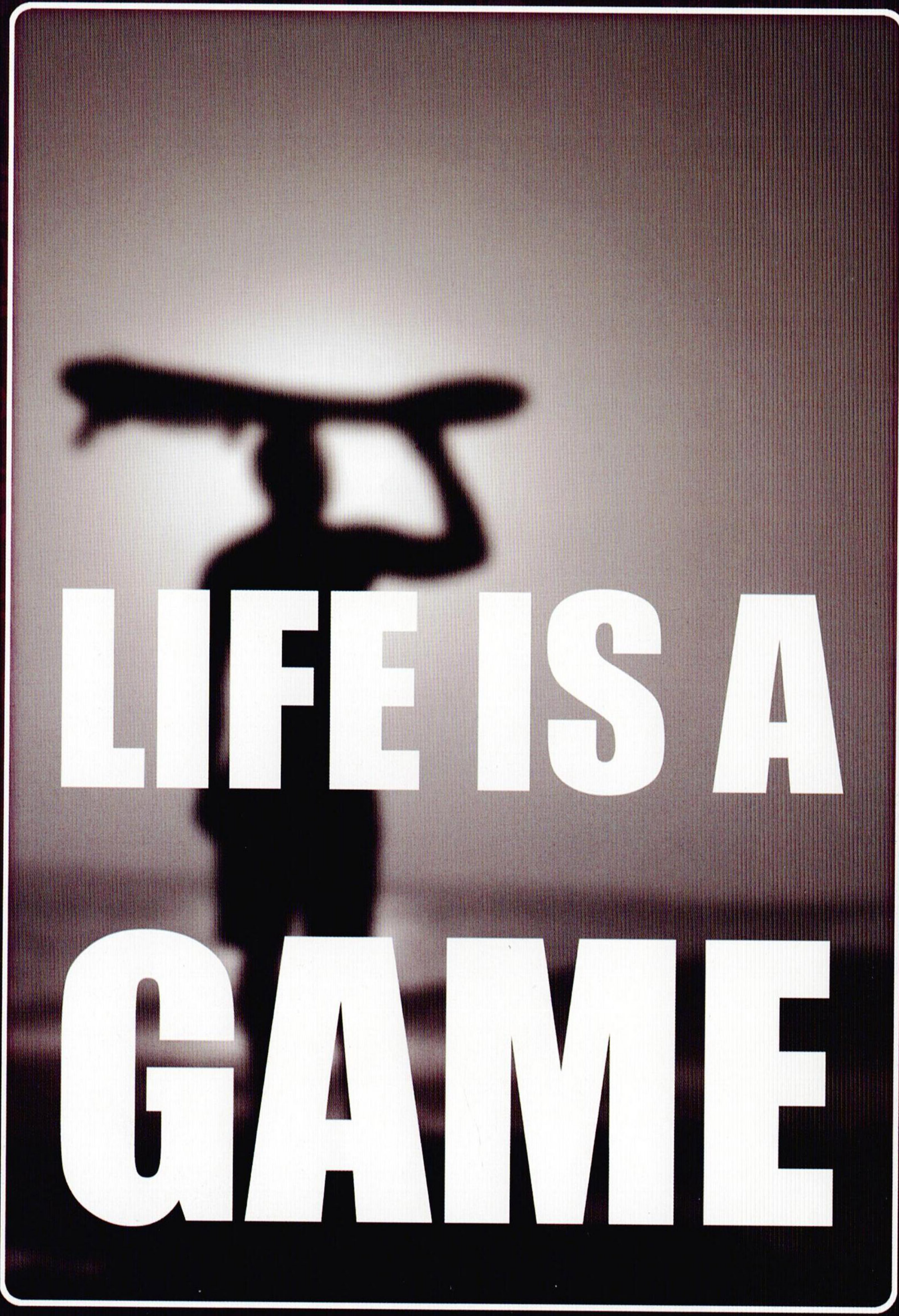
(Run while there's still time)

## เรื่องของชีวิต

### ไม่มีใครอยู่ค้ำฟ้า

เมื่อโรคภัยมาเยือน ทำให้ชีวิตสิ้นสุดลง ก็ต้องทิ้ง"มนุษย์สมบัติ" ทุกสิ่งทุกอย่างคืนให้กับโลกไป เหลือแต่คุณงามความดี ทิ้งไว้ให้กับผู้คนได้จดจำและระลึกถึง ส่วนกรรมดี"สวรรค์สมบัติ"จะติดตามวิญญาณไปสู่ภพหน้า

I HAVE A DREAM.


LIFE IS A
GAME

# ชีวิต คือ เกมที่ยิ่งใหญ่

## Life is a great game

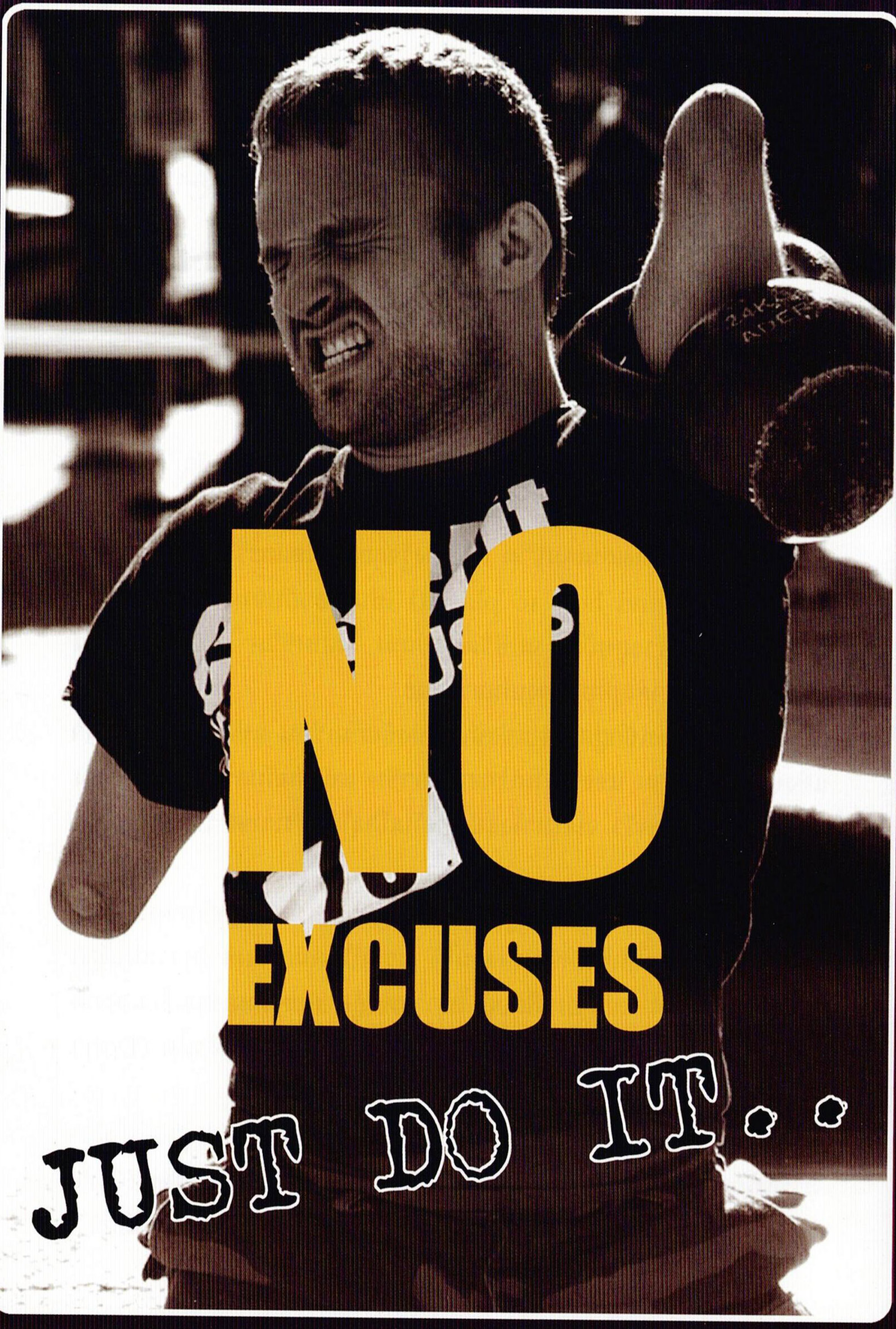
ชีวิตเหมือนกับการเล่นเกม (Life is a Game) มันไม่สำคัญว่า เราจะเล่นเกมชีวิตอย่างไร สำคัญอยู่ที่ว่าในที่สุดเราจะเล่นแพ้หรือชนะ

เกมที่ทุกคนต้องเล่นเกมชีวิต เราต้องรู้จักเกมชีวิตและวิธีการเล่น (The game of life and how to play it) เช่นเดียวกับเกมกีฬา มีแพ้บ้างชนะบ้างมีทุกข์บ้างสุขบ้าง จบชีวิตก็จบเกม ในเกมชีวิต ไม่ว่าคุณจะเล่นเกมนี้อย่างไรที่สำคัญคือ ต้องเล่นเกมชนะ

เกมชีวิตต้องเข้าสู่สนามแข่งขัน แข่งขันกันเรียน แข่งขันกันเล่นกีฬา แข่งขันกันสวยงาม แข่งขันกันประกอบอาชีพ แข่งขันกันสร้างตัวเอง แข่งขันกันสร้างครอบครัว จนกระทั่งแข่งขันกันเป็นผู้นำประเทศ รับใช้ตอบแทนบุญคุณแผ่นดิน

ทุกชีวิตเกิดมาต้องเป็นนักสู้ (Born Fighter) ต้องยึดหลักตนเป็นที่พึ่งแห่งตน จนฝึกตนให้เป็นที่พึ่งแห่งตนได้ เราเป็นคนธรรมดาเพราะมิได้ถูกฝึกให้เป็นยอดคน โลกคือเวทีต่อสู้ ในการต่อสู้อาศัยความเข้มแข็งและอดทน เป็นกำลังสำคัญในการต่อสู้ อย่าต่อสู้กับปัญหาให้ตัดสินใจ (Don't Fight the Problem, Decide it)

ในการต่อสู้อย่าท้อแท้ อย่ายอมแพ้อย่าหมดกำลังใจ ให้ต่อสู้ต่อไปไม่ว่าจะเป็นร้อยวันหรือพันวัน ในการต่อสู้ ผู้ที่เข้มแข็งเท่านั้นจึงจะอยู่รอด (Only the Strong survive) ไม่มีอะไรได้มาง่ายๆ ชีวิตต้องต่อสู้ฝ่าฟันให้ได้มา


NO
EXCUSES
JUST DO IT..

# หัวใจไม่มีข้ออ้าง

## No excuses, Just do it...

ในชีวิตของคนเรามีหลายต่อหลายครั้งที่ท้อแท้ สิ้นหวัง และพร่ำบ่นว่า ทำไมเราถึงต้องเกิดมาในสภาพอย่างที่เป็นอยู่ บางคนก็มัวแต่คิดว่า ถ้าเราหน้าตาดีกว่านี้ก็คงดีถ้าเรามีเงินมากกว่านี้ก็คงดี เราหลายคนกำลังคิดว่าเราคงดีกว่านี้ไม่ได้ เพราะเราจนเกินไป, ไม่ได้จบนอก. ไม่มีงานดีๆ, เงินเดือนก็เรี่ยดิน, ขี้เหร่เกินไป, เตี้ยเกินไป, อ้วนเกินไป หลายๆคนใช้ความไม่พอใจในตนเองเหล่านี้ มาเป็นข้ออ้างในการทำหรือไม่ทำสิ่งต่างๆ แต่สำหรับไคล์ เมย์นาร์ด นั่น "ไม่ใช่ข้ออ้าง" "ผมว่าความแตกต่างเดียวที่มีไม่ใช่ที่ร่างกาย แต่คือในหัว ในความคิดของเรา" สำหรับเขาชีวิตก็เหมือนมวยปล้ำที่ทุกคนเท่าเทียมกันในสนาม สู้ในกติกาเดียวกัน ตัวต่อตัว ไคล์ เมย์นาร์ด คนพิการแขนขากุดทั้งสี่ข้าง จะสามารถกินสปาเกตตี พิมพ์ดีด ว่ายน้ำ และเป็นแชมป์มวยปล้ำที่ทุกคนเท่าเทียมกันในสนาม สู้ในกติกาเดียวกัน ตัวต่อตัว ไคล์ เมย์นาร์ด คนพิการแขนขากุดทั้งสี่ข้าง จะสามารถกินสปาเกตตี พิมพ์ดีด ว่ายน้ำ และเป็นแชมป์มวยปล้ำได้อย่างไร "มีคนบอกว่าที่ผมทำได้เพราะผมแข็งแกร่ง และมีกำลังใจล้ำเหลือ ซึ่งผมว่าคุณก็มี เราทุกคนสามารถประสบความสำเร็จได้ในเรื่องที่เราฝัน ถ้าเราต่อสู้และดิ้นรนกับมันถึงที่สุด โดยไม่โทษสิ่งอื่นและไม่รอคอยให้มันเกิดขึ้น" ที่จริงในทุกชีวิตอย่าไปรอให้โอกาสมาถึงหรือพูดว่า "ไม่เป็นไรวันหลังก็ได้" แต่คุณต้องสู้สุดกำลังให้ได้สิ่งที่เราต้องการตั้งแต่วันนี้ ไคล์ เมย์นาร์ด ที่เกิดมาพร้อมความบกพร่องทาง

ร่างกาย นอกจากเขาจะสามารถดูแลตัวเองได้เป็นอย่างดีแล้ว เขายังคอยสนับสนุนและให้กำลังใจคนอีกเป็นหมื่นเป็นแสนด้วย ไคล์ เมย์นาร์ด เป็นหนึ่งในบุคคลผู้ให้แรงบันดาลใจแก่คนทั่วโลกในฐานะนักมวยปล้ำ, นักพูด, แชมป์ยกน้ำหนักพาวเวอร์ลิฟต์, นักกีฬาอเมริกันฟุตบอล, ฮอคกี้, นักต่อสู้แบบผสมผสาน ล่าสุดเขากำลังวางแผนปีนภูเขาคิริมันจาโร เป็นความฝันที่เขาพยายามทำตามฝันให้เป็นความจริง ดูเหมือนจะไม่มีอะไรเป็นข้อจำกัดสำหรับเขา และเมื่อได้รู้ว่าไคล์ เมย์นาร์ด คนที่พิการแขนขากุดแต่กำเนิดทำอะไรได้บ้างในสภาพร่างกายที่เขาเป็นอยู่ คุณอาจจะเข้าใจได้ทันทีว่าการใช้ชีวิตแบบ "ไม่มีข้ออ้าง" คืออะไร? ขอให้ใจสู้ไม่มีอะไรยิ่งใหญ่กว่าใจคน

“Do or Don’t

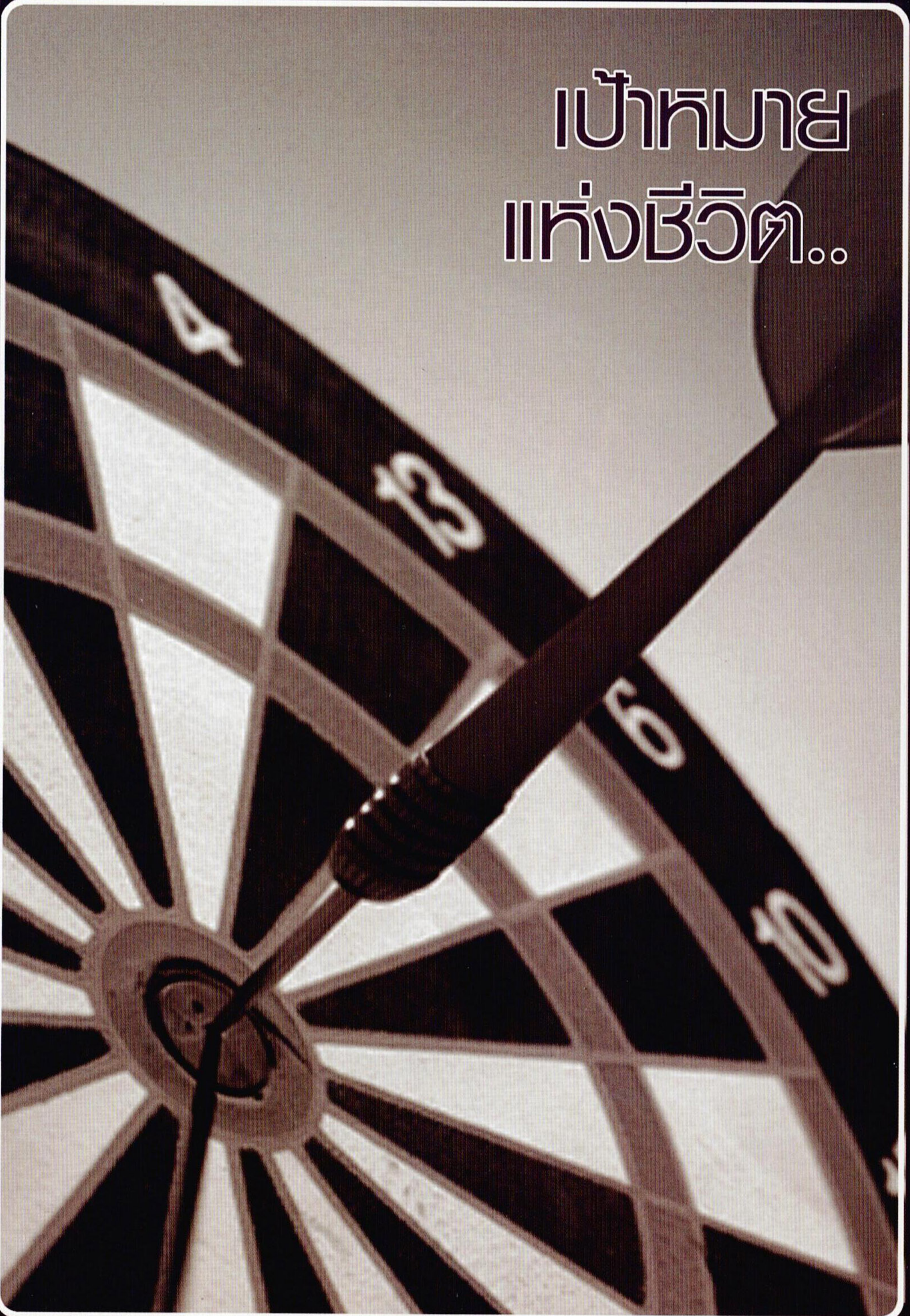
There is no try”

What's

your

Plan..?

# เป้าหมาย แห่งชีวิต..



# เป้าหมายแห่งชีวิต
# LIFE OBJECTIVE

การวางเป้าหมายชีวิต เป้าหมายชีวิตของแต่ละคนย่อมแตกต่างไป บางคนเชื่อว่าความร่ำรวยและการมีชื่อเสียง (Rich and famous) คือความสุขของชีวิต แต่บางคนกลับพอใจที่จะมีความสุขอย่างพอเพียง อยู่กับการใช้ชีวิตที่เรียบง่าย (Simplicity of Life) "มนุษย์สมบัติ" ลาภ ยศ แก้วแหวนเงินทอง เป็นความต้องการทางโลกเมื่อเกิดเป็นชีวิต มีเป้าหมายที่สำคัญ 3 ประการคือ

1. ต้องการสุขภาพดี ไม่เจ็บป่วย การเจ็บป่วยเป็นจุดอ่อนของชีวิต ต้องดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ สุขภาพดีเป็นบุญวาสนา

2. ต้องการความรู้ มีความรู้ทางโลกเพื่อประกอบอาชีพ มีความรู้ทางธรรมเพื่อเข้าใจปัญหาชีวิต

3. ต้องการความร่ำรวยเพื่อความสะดวกสบายในการใช้ชีวิตในโลก และรู้จักปล่อยวางเมื่อต้องจากโลกนี้ไป

# แผนสู่ความสำเร็จของ
# นักวางกลยุทธ์

## การจัดอันดับความสำคัญในการดำเนินชีวิต

สิ่งที่ต้องทำเบื้องแรก 3 ประการในชีวิต

1. ดูแลสุขภาพของคุณให้ดีที่สุด เพราะถ้าสุขภาพไม่ดีแล้ว คุณก็มีคุณค่าน้อยลงสำหรับตัวคุณต่อครอบครัวของคุณหรือต่อหน้าที่การงานของคุณ

2. ครอบครัวของคุณ เพราะนั่นเป็นเหตุผลที่ทำให้เราเกิดมาบนโลกนี้

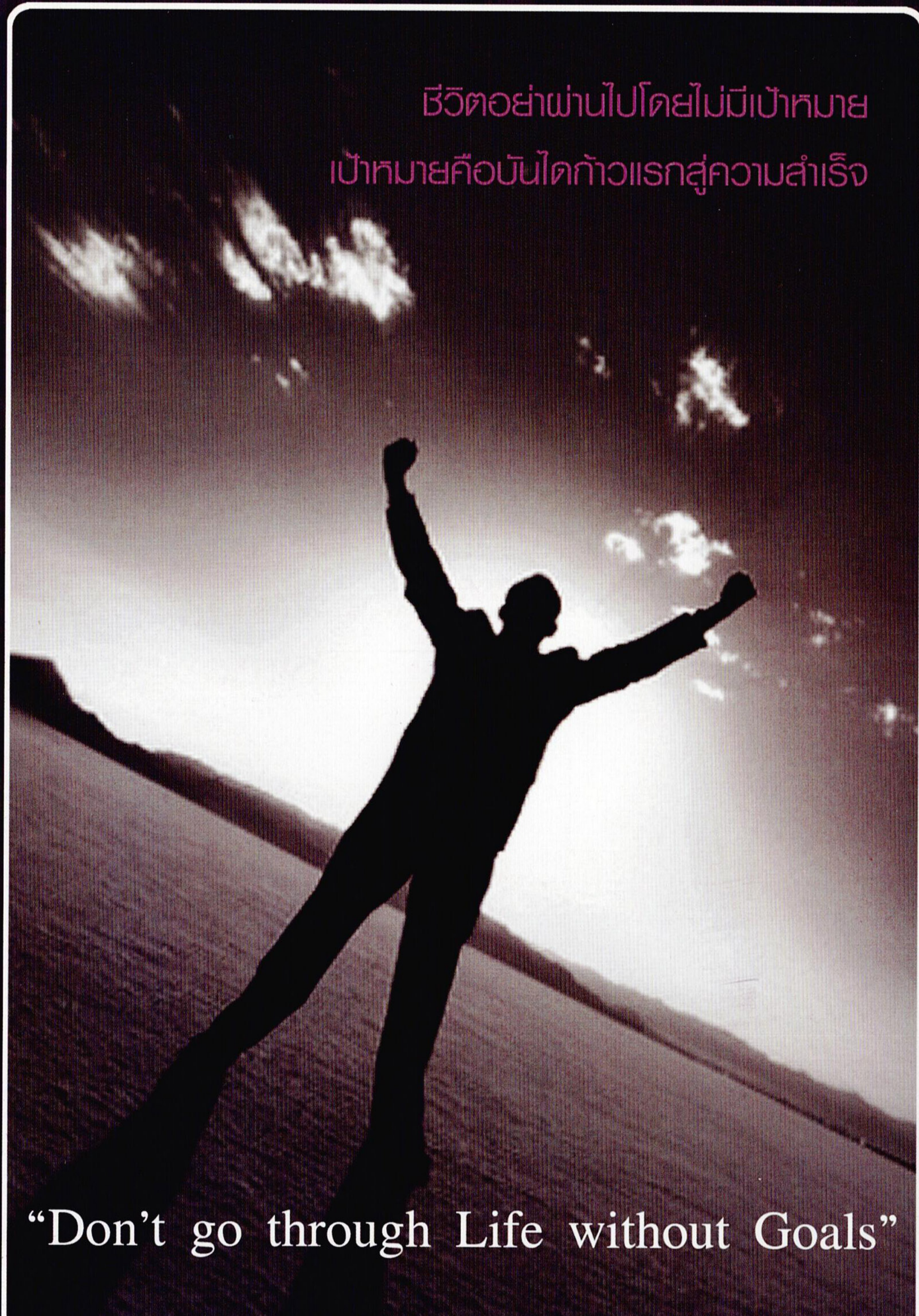
3. คืองานของคุณ ถ้าคุณสามารถจัดอันดับชีวิตของคุณได้

สุขภาพเป็นอันดับ 1
ครอบครัวเป็นอันดับ 2
งานเป็นอันดับ 3

ถ้าทำเช่นนี้จะประสบความสำเร็จและความสุขที่สุด นั่นคือเป้าหมายในชีวิตที่มีคุณค่า

“ปัจจัย5 ของริเค่น” คือความสุขสมบูรณ์แห่งชีวิต

1. มีสุขภาพที่สมบูรณ์
2. มีความรู้ความสามารถ
3. มีการเงินที่มั่นคง
4. มีครอบครัวที่อบอุ่น
5. อยู่ในสังคมที่ดี


ชีวิตอย่าผ่านไปโดยไม่มีเป้าหมาย
เป้าหมายคือบันไดก้าวแรกสู่ความสำเร็จ
“Don’t go through Life without Goals”

# การวางแผนชีวิต

"วางแผนชีวิตที่ถูกหลัก

จะสบายไปทั้งชาติ

วางแผนชีวิตที่ผิดหลัก

จะเดือดร้อนไปจนตาย"

There are two things
to aim at in life: first,
To get to what to want;
and after that, To enjoy it.
Only the wisest of mankind
achieve the second.

“หลักสำคัญในชีวิต คือการจัดสรรเวลา ก็ต้องจัดเวลาให้ได้ และต้องรู้ว่าจุดหมายหลักของชีวิตคืออะไรและใช้เวลาให้มีค่าที่สุดคุ้มค่าทุกนาที”

สิ่งจำเป็นของมนุษย์ในการดำรงชีวิต ในโลกนี้อย่างมีความสุข ต้องมี 2 อย่างคือ มี “มนุษย์สมบัติ” ลาภ ยศ เพื่อความสะดวกสบายทางกาย และมี”สวรรค์สมบัติ” บุญกุศล เพื่อความสงบสุขทางใจ ถ้ามนุษย์มีทั้งสองอย่างนี้พร้อมกัน ชีวิตก็จะอยู่อย่างเป็นสุข ความสุขที่แท้จริงมีอยู่ในตัวเรา “ความสุขอยู่ที่ใจ ไม่ใช่วัตถุ”

"The future belongs to those who believe in the beauty of their dreams"

*Eleanor Roosevelt*



# ความฝันอันสูงสุด

ขอฝันใฝ่ในฝันอันเหลือเชื่อ
ขอทนทุกข์รุกโรมโหมกายใจ
จะแน่วแน่แก้ไขในสิ่งผิด
จะยอมตายหมายให้เกียรติดำรง
ไม่ท้อถอยคอยสร้างสิ่งที่ควร
ไม่เคืองแค้นน้อยใจในโชคชะตา
นี่คือปณิธานที่หาญมุ่ง
ถึงทนทุกข์ทรมานนานเท่าใด
โลกมนุษย์ย่อมจะดีกว่านี้แน่
คงยืนหยัดสู้ไปใฝ่ประจัญ

ขอสู้ศึกทุกเมื่อไม่หวั่นไหว
ขอฝ่าฟันผองภัยด้วยใจทนงฯ
จะรักชาติจนชีวิตเป็นผุยผง
จะปิดทองหลังองค์พระปฏิมาฯ
ไม่เรรวนพะว้าพะวังคิดกังขา
ไม่เสียดายชีวาถ้าสิ้นไปฯ
หมายผดุงยุติธรรมอันสดใส
ยังมั่นใจรักชาติองอาจครัน
เพราะมีผู้ไม่ยอมแพ้แม้ถูกหยัน
ยอมอาสัญก็เพราะปองเทิดผองไทยฯ

*ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทาน*
*แก่บรรดาผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่เพื่อประเทศชาติ*

# ทางโลกไม่ให้ช้ำ
# ทางธรรมไม่ให้เสื่อม

การต่อสู้ชีวิต 2 แนวทาง

ทางโลก ความต้องการทางวัตถุ

ทางธรรม ต้องการความสุขในชีวิต

คนเรานั้นจะต้องรู้จักฝึกฝนตนเองให้มีลักษณะที่ดี 3 ประการคือ

*เมื่ออยู่ที่บ้าน* ก็ต้องรู้จักเอาใจครอบครัว ชีวิตส่วนตัวจะได้ราบรื่นปกติสุข

*เมื่ออยู่ที่ทำงาน* ก็ต้องรู้จักเอาใจผู้บังคับบัญชาและลูกน้อง ชีวิตการงานที่รุ่งโรจน์

*เมื่ออยู่กับเพื่อนฝูง* ก็ต้องรู้จักเอาใจเพื่อถ้อยทีถ้อยปรองดองกัน ความสัมพันธ์ก็จะยั่งยืนตลอดไป

# ชีวิต 4 เป้า

1. สุขภาพ
2. ครอบครัว
3. การงาน
4. ประเทศชาติ

# ความสำคัญของชีวิต
# อันดับ 1
# สุขภาพ



**Health is the key to the quality of life**

## ชีวิตดี...เริ่มต้นที่สุขภาพ

*อโรคยา ปรมาลาภา*

ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ

# เรียนรู้เรื่องสุขภาพ
# Fitness First

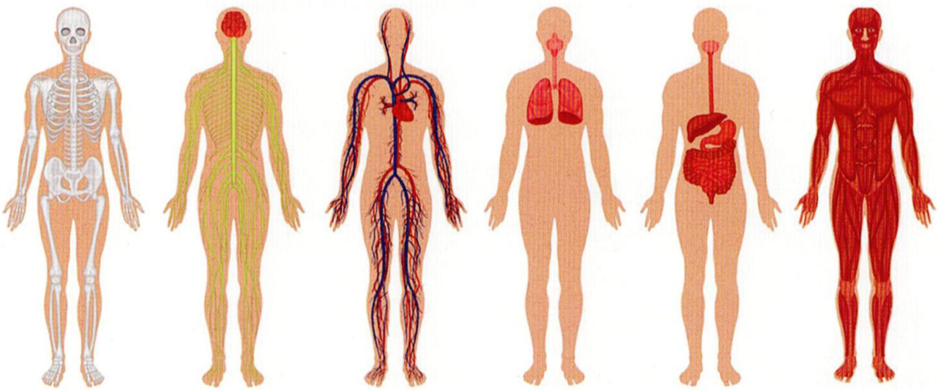
"สุขภาพที่แข็งแรง คือความสุขทั้งมวลของมนุษย์ สุขภาพที่ดี เป็นสมบัติที่สูงค่า กว่าสมบัติใด"

## ต้องดูแลสุขภาพ (Health System)

ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ สุขภาพที่แข็งแรง คือ ความสุขของมนุษย์ จงหมั่นรักษาสุขภาพที่ดีไว้ เพราะสุขภาพที่ดีจะทำให้ชีวิตยืนยาว สุขภาพที่ดีเป็นหัวใจของความสำเร็จทั้งปวง(Health is the key to the Quality of life) ไม่มีใครรู้จักตัวเราเท่าตัวเราเอง ต้องดูแลสุขภาพ (Health system) เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ(Get fit for life) ชีวิตจะยืนยาวและมีความสุขต้องสร้างภูมิต้านทานของร่างกาย ต้องออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ(Run for your life) โดยยึดหลักอยากมีแรงต้องออกแรงการกินอาหาร กินอย่างไรได้อย่างนั้น(You are what you Eat) กินอาหารธรรมชาติที่มีไขมันต่ำ ยึดหลัก "กินน้อยตายยาก กินมากตายเร็ว" อาหารอายุสั้น เช่น ผักสด ผลไม้สดทำให้อายุยืน อาหารกระป๋อง ไส้กรอก แฮม กุนเชียง อาหารอายุยืนทำให้อายุสั้น รับประทานผักและผลไม้เป็นประจำเพื่อสุขภาพที่ดี(Fruits and vegetable everyday for better health) ดื่มน้ำสะอาดทุกวัน วันละ 12 แก้ว พักผ่อนให้พอนอนวันละ 7 ชั่วโมง หมั่นสร้างกรรมดี ละเว้นกรรมชั่วทุกชนิด คิดดี พูดดี ทำดี และสร้างบุกุศล ตรวจสุขภาพให้ถี่ถ้วนอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง มีปัญหาอะไรต้องตรวจให้ละเอียด ศึกษาปัหาสุขภาพ(Health Education) ตรวจดูโรคภัยชนิดต่างๆที่อาจมีอันตรายถึงชีวิต มีโรคภัยต่างๆที่มีอันตรายถึงชีวิตได้แก่ โรคมะเร็ง หัวใจและหลอดเลือด สมอง ความดันโลหิต เบาหวาน ตับ ไต และโรคติดเชื้อ เป็นต้น ตรวจให้พบและให้การรักษาก่อนที่จะสายเกินไป

ร่างกายของคนเรานั้นมีเครื่องจักรใหญ่อยู่ 6 ตัวคือ สมอง ปอด หัวใจ ตับ ไต และม้าม และมีเครื่องจักรที่สำคัญที่เกี่ยวเนื่องกับเครื่องจักรใหญ่นี้อีก 2 ชนิดคือ ระบบท่อต่างๆ โดยเฉพาะท่อของเลือดในร่างกายและสมอง เครื่องจักรใหญ่ 6 เครื่อง และเครื่องจักรสำคัญอีก 2 เครื่องนี้ ทำให้ชีวิตดำเนินไป ทำให้ชีวิตนี้มีความเป็นปกติ ทำให้ชีวิตนี้แข็งแรงสมบูรณ์ และมีชีวิตยืนยาว

ทางการแพทย์แผนตะวันออกจะเน้นการให้ความสำคัญแก่เครื่องจักรใหญ่ 6 เครื่องและเครื่องจักรสำคัญ 2 เครื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง และถือว่าโรคภัยทั้งหลายที่บังเกิดแก่กายนี้ก็เกิดที่เครื่องจักรเหล่านี้นี่เอง



คนเราทุกคนล้วนไม่อยากแก่ แต่ทุกคนก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ แก่เป็นกระบวนการธรรมชาติเกิดขึ้นกับอวัยวะต่างๆของร่างกาย ซึ่งเมื่อเจริญเติบโตเต็มที่แล้ว ก็จะมีการเสื่อมลงและสิ้นอายุขัยในที่สุด เป็นสัจธรรมที่ไม่อาจหลีกหนีพ้น

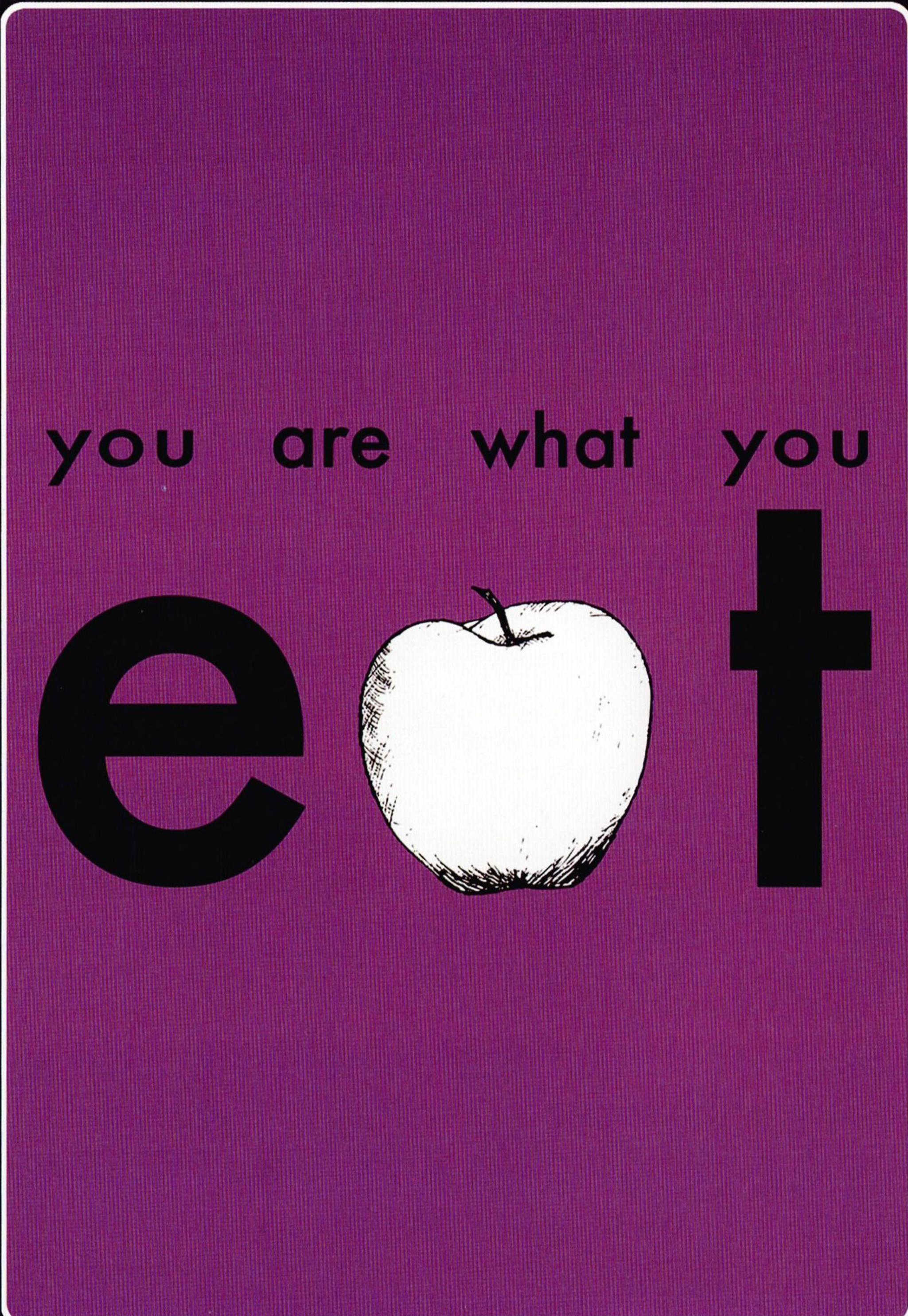
การเสื่อมของอวัยวะต่างๆของร่างกาย จะเริ่มเมื่ออายุประมาณ 30 ปีขึ้นไป ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพและเกิดภัยต่างๆ คนไทยมักจะปรากฏโรคประจำตัวหลายโรคเมื่ออายุ 40 ปีขึ้นไป

โรคภัยที่คร่าชีวิตคนไทย 5 อันดับแรก ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน หลอดเลือดหัวใจตีบ ปอดอุดตันเรื้อรังและหลอดเลือดสมอง หมั่นตรวจสุขภาพประจำปีเพื่อรู้เท่าทันและเตรียมพร้อมรับมือโรคภัยได้ทันท่วงที



## ขึ้นเลข 2 อวัยวะเริ่มเสื่อม!

ใครที่วางใจว่าเราเป็นหนุ่มเป็นสาวอายุ 20 ปี เอง ยังแข็งแรงดี ไม่ต้องสนใจสุขภาพหรอก คงต้องย้ายมุมคิดใหม่เสียแล้ว เพราะ "สมรรถภาพร่างกายจะเสื่อมตามอายุ เซลล์สมองเริ่มตายตั้งแต่อายุ 20 ปีเศษๆ ความยืดหยุ่นของเอ็นและเอ็นข้อเสื่อมตั้งแต่อายุ 25-30 ปี ความแข็งแกร่งของกล้ามเนื้อลดลงตั้งแต่อายุ 30-40 ปี ร่างกายเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน ถ้าไม่รักษาสุขภาพตั้งแต่วินาทีนี้ จะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งหลอดเลือดหัวใจ อัมพฤกษ์ อัมพาต ความดันโลหิตสูง สมองเสื่อม และโรคร้ายอีกนานาประการ"


you are what you
e t

Eat 5 Servings

of Fruits and Vegetables

and Be Active

Every Day

for Better Health!

# เคล็ดลับอายุยืน

ตื่นแต่เช้า หลับสนิท
อิ่ม 7 ส่วน (ไม่ทานอาหารมากเกินควร)
หัวเราะมากๆ ไม่กลัดกลุ้ม
มีกิจวัตรประจำวัน จะไม่มีวันแก่
เดินวันละ 5,000 ก้าว นอนคืนละ 7 ชั่วโมง
ไม่บริโภคเกินขนาด ทำงาน พักผ่อน ต้องสมดุล
จิตใจแจ่มใสเสมอ ปากไม่พร่ำบ่นเรื่องแค้นเคือง
รักผู้อื่นเหมือนรักตนเอง ช่วยผู้อื่นด้วยความจริงใจ

*"อดทน"* เป็นบ่อเกิดแห่งบุญบารมี
*"สุขใจ"* เป็นบ่อเกิดแห่งอายุวัฒนะ
*"เคลื่อนไหว"* ทำให้ร่างกายแข็งแรง
*"ความสงบ"* ทำให้จิตเป็นสุข
ชีวิตดุจผู้โดยสาร (สัญจรผ่านชีวิตแล้วก็จากไป)
การครองตนอย่าให้เคร่งครัดเกินไป

*อาจารย์ ลิ้มซิวโง้ว*

ถ้วยน้ำชาจีนโบราณใบหนึ่ง เขียนบัญญัติสุขภาพ 10 ข้อไว้ดังนี้

1. เนื้อน้อย ผักมาก
2. เค็มน้อย เปรี้ยวมาก
3. น้ำตาลน้อย ผลไม้มาก
4. กินน้อย เคี้ยวมาก
5. แต่งตัวน้อย อาบน้ำมาก
6. พูดน้อย ทำมาก
7. นั่งนอนน้อย เดินมาก
8. โกรธน้อย หัวเราะมาก
9. กังวลน้อย หลับมาก
10. ตัณหาน้อยบริจาคให้ทานมาก

เป็นสัจธรรมที่ถูกต้อง สรุปสาระได้ 6 ประการ คือ

1. เรื่องการรับประทานอาหารให้พอควร
2. การออกกำลังกายให้พอเหมาะ
3. มีความสัมพันธ์กับผู้ใกล้ชิดให้พอดี
4. ควบคุมอารมณ์และพัฒนาจิตใจอยู่เสมอ
5. ละเว้นการบั่นทอนสุขภาพของตนเอง
6. และเป็นโชคดีของผู้ที่เกิดจากครอบครัวที่มีอายุยืน

"Apple a day
Doctor away..."



# กินพืชผักให้มาก
# และกินผลไม้เป็นประจำ

พืชผักและผลไม้ เป็นแหล่งสำคัญของวิตามันและแร่ธาตุ รวมทั้งสารอื่นๆ ซึ่งล้วนแต่มีความจำเป็นต่อร่างกายที่จะนำไปสู่สุขภาพที่ดี เช่น ใยอาหารช่วยในการขับถ่ายและนำโคเลสเตอรอลและสารพิษที่ก่อโรคมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกาย ทำให้ลดการสะสมสารเหล่านั้น

นอกจากนั้น พืช ผัก ผลไม้ หลายอย่างให้พลังงานต่ำ ดังนั้นหากกินให้หลากหลายเป็นประจำจะไม่ก่อให้เกิดโรคอ้วนและไขมันอุดตันในเส้นเลือดในทางตรงกันข้ามกลับลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งและโรคหัวใจ จากผลการวิจัยล่าสุด พบว่า สารแคโรทีนและวิตามินซีในพืชผักและผลไม้มีผลป้องกันไม่ให้ไขมันไปเกาะที่ผนังหลอดเลือดและป้องกันมะเร็งบางประเภท ประเทศไทยมีผักและผลไม้ตลอดทั้งปี จึงควรส่งเสริมให้กินเป็นประจำทุกๆวัน โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นที่ร่างกายต้องการวิตามินและแร่ธาตุ เพื่อใช้ในการเจริญเติบโตและเสริมสร้างให้ร่างกายทุกระบบทำงานได้เป็นปกติ

เพื่อการมีสุขภาพที่สมบูรณ์และแข็งแรง จึงควรกินพืชผักทุกมื้อให้หลากหลายชนิดสลับกันไป ส่วนผลไม้ควรกินเป็นประจำสม่ำเสมอ โดยเฉพาะหลังกินอาหารแต่ละมื้อ และกินเป็นอาหารว่าง และควรกินพืชผักผลไม้ตามฤดูกาล

# ดูแลสุขภาพให้ปราศจากโรคภัยตามวัย

หลักการพึ่งตนเองขั้นพื้นฐาน
เป็นการดูแลสุขภาพตัวเอง
ไม่ให้เจ็บป่วย
ดูแลสุขภาพให้ปราศจากโรคภัยตามวัย
หลักการพึ่งตนเองขั้นพื้นฐาน
เป็นการดูแลสุขภาพตัวเอง
ไม่เจ็บไม่ป่วย
ซึ่งเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานที่ทุกคนควรกระทำ
เพื่อไม่ต้องรอเวลาที่จะเจ็บป่วย
แล้วโยนภาระไปให้หมออย่างเดียว
ถ้าเริ่มต้นดูแล
และใส่ใจสุขภาพ
ตอนนี้ก็ยังเรียกได้ว่า
ไม่สายเกินไปที่จะแก้ไขปัญหาสุขภาพของเราเอง
ดีกว่าจะปล่อยให้เวลาผ่านไปแต่ละวัน
แล้วเกิดการเจ็บป่วยมากขึ้น
จนยากที่จะย้อนกลับมาแก้ไขได้

หลายคนไม่ยอมไปตรวจสุขภาพเพราะไม่มีเวลาที่จะดูแลสุขภาพตัวเอง หรือกลัวรู้ความจริงว่าตัวเองป่วยเป็นอะไร เราไม่ควรหนีความจริง แต่เราพยายามจะหลีกเลี่ยงความเจ็บป่วยให้ได้มากที่สุด ถ้าเกิดเจ็บป่วยแล้วก็ต้องไปพบแพทย์ เพื่อหาสาเหตุให้เจอ แล้วก็แก้ที่ต้นเหตุ

# Health is Better than Wealth

เงิน ลาภ ยศ ไม่สำคัญ
ชีวิตสำคัญกว่า
เมื่อโรคภัยมาเยือนก็เรียนรู้ว่า
สิ่งใดในโลก
เกียรติ ชื่อเสียง เงินทอง
เทียบไม่ได้กับสุขภาพทางกายและใจที่ดี



*เมื่อคราวยุค 3 ในแผ่นดินใหญ่จีนอันไพศาล คราวหนึ่งโจโฉ ขุนทัพผู้แกล้วกล้ากรีธาไล่ล่ากองทัพของเตียวหุยกระชั้น*

ไปทันกันที่สะพานเตียบัน รบพุ่งอยู่เป็นสามารถขุนทัพเตียวหุยใช้มันสมองและกำลังที่ด้อยกว่าตีต้านที่ปากทางขึ้นสะพาน จนที่สุดกองทัพของโจโฉแตกล่าหนีกลับไป

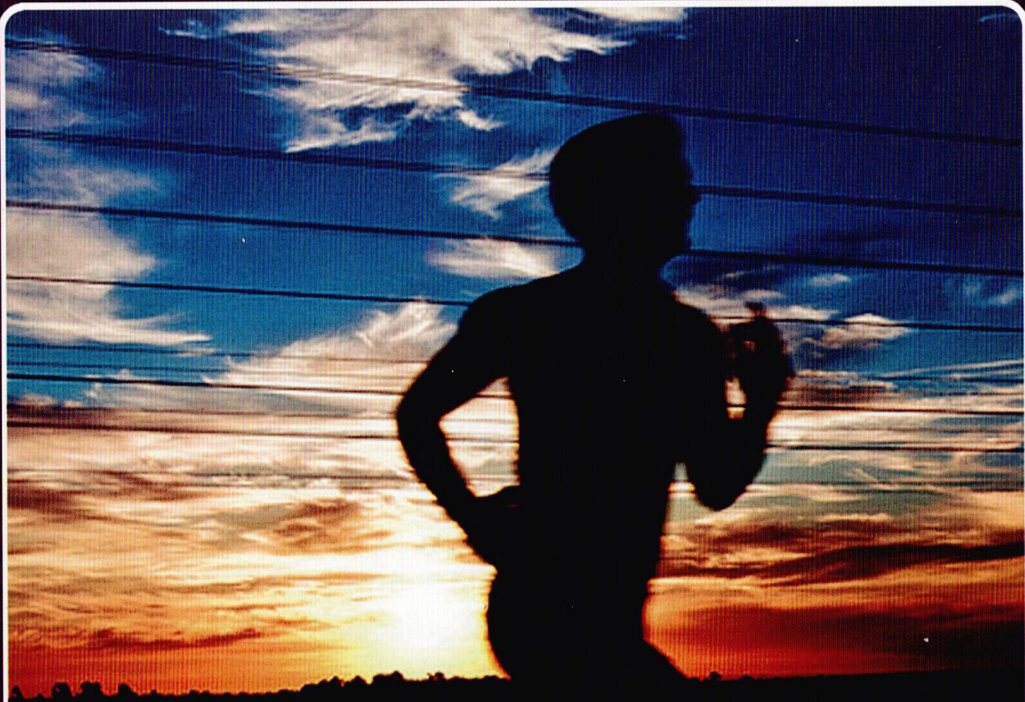
นำความปลื้มปิติมาสู่เตียวหุยยิ่งนัก ถึงประกาศก้องกองการหมู่ทหารว่า ตัวเองคือชายชาตรีไม่กลัวฟ้ากลัวดิน ใครเอาชนะไม่ได้

ฟังดังนั้น ขงเบ้งจึงกล่าวต่อเตียวหุยว่า ในโลกนี้ยังมีสิ่งหนึ่งน่าสะพรึงกลัวที่สุดแก่ชายชาตรีทุกคน

เตียวหุยฟังแล้วเดือดดาลตะเบ็งเสียงถามกลับไปว่า เราคือผู้กล้ามิแพ้ใคร อะไรในแผ่นดินนี้น่ากลัวสุดก็จะไปต่อกรขงเบ้งจึงหยิบกระดาษมาแผ่นหนึ่ง แล้วเขียนอักษรคำเดียวลงไป ถึงกับทำให้เตียวหุยหุบปากหน้าเปลี่ยนเป็นซีดสลด คำนั้นก็คือ

**ป่วย...**

ในโลกนี้มิมีผู้ใดเอาชนะการเจ็บป่วยได้ การป่วยสามารถคร่าเอาชายชาตรีที่แข็งปานเหล็กผาให้ทรุดโทรมซูบซีดไร้เรี่ยวแรงลงได้



Born to be
Runner

# RUN

FOR YOUR LIFE

# สุขภาพดี...สร้างได้

## เดินวันละ 10,000 ก้าว...สู่สุขภาพที่ดี

เราไม่อาจปฏิเสธได้ว่าการเพิ่มกิจกรรมทางกาย มีประโยชน์มหาศาลต่อร่างกาย ยิ่งต่อเมื่อถ้าปฏิบัติควบคู่กับการดูแลด้านโภชนาการ จะทำให้เราพบว่าการดูแลด้านโภชนา จะทำให้เราพบว่า "สุขภาพที่ดี" เป็นสิ่งที่เราสร้างได้ไม่อยาก

กิจกรรมทางกาย มักหมายถึง อะไรก็ตามที่เป็นการเพิ่มการเคลื่อนไหวของร่างกาย การเดินจึงเป็นอีกหนึ่งของทางเลือกของการเพิ่มกิจกรรมทางกายที่เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่มีเวลาไปออกกำลังกายชนิดอื่นได้

"เดิน" เป็นการออกกำลังกายที่ส่งผลดีและเหมาะสำหรับคนทุกวัย สามารถทำได้ในทุกสถานที่ไม่ว่าจะเป็นที่ทำงาน หรือที่บ้าน

"การเดินเป็นยาที่ดีที่สุดสำหรับมนุษย์" ฮิปโปเครติส บิดาแห่งวิชาการแพทย์ไม่ได้กล่าวขึ้นมาลอยๆ งานวิจัยมากมายพิสูจน์แล้วว่า การเดินออกกำลังกายที่วิเศษ โดยเฉพาะเดิน 10,000 ก้าว/วัน ซึ่งดร.โยชิโร ฮาตาโน ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ แนะให้คนญี่ปุ่นเดินวันละ 10,000 ก้าวตั้งแต่ปี 1960 เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง จากงานวิจัยของเขาพบว่า การเดินจำนวนนี้ช่วยเผาผลาญพลังงานจากการกินอาหารได้ถึง 20% การเดินวันละ 10,000 ก้าวนับว่าเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ง่าย สะดวก และน่าสนใจไม่น้อย สำหรับผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย อย่าแปลกใจที่ชาวญี่ปุ่นหลายล้านคนเดินวันละ 10,000 ก้าวเพื่อสุขภาพ ขณะที่องค์การอนามัยโลก, กระทรวงสาธารณสุขสหรัฐฯ , มูลนิธิหัวใจ ประเทศออสเตรเลีย ฯลฯ ต่างก็รณรงค์ให้ประชาชนเดินวันละ 10,000 ก้าว เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง และลดความเสี่ยงการเกิดโรคต่างๆ

# การมีชีวิตที่ดี

## Enjoy the good life

1. *มีโชคดี* ความพยายามหมื่นอย่างมนุษย์ทำได้ แต่วาสนาหรือโชคอยู่ที่สวรรค์
2. *มีสุขภาพดี* มีสุขภาพดีทั้งกายและจิตคือ "ไม่มีโรคภัยรบกวนทางกาย และไม่มีกิเลสรบกวนทางจิตวิญญาณ" ทำให้ชีวิตยืนยาวและมีความสุข
3. *มีความรู้ดี* ทั้งทางโลกและทางธรรม "มีความรู้ทางโลก ปริญญาทางโลก สามารถหารายได้สร้างความมั่นคั่งให้ชีวิตและครอบครัว" มีความรู้ทางธรรม ปริญญาทางธรรม สามารถนำหลักธรรมมาใช้นำทางชีวิตและดับทุกข์ได้
4. *มีครอบครัวดี* "มีครอบครัวดีที่มีความรัก และผูกพันต่อกันอย่างแน่นแฟ้น" มีบุตรธิดาอยู่ในโอวาท สามารถสร้างอนาคตที่ดีให้กับชีวิตได้
5. *มีการเงินดี* รู้จักหาและใช้เงิน "ไม่ใช่เงินที่หาได้ แต่เป็นเงินที่เก็บไว้ทำให้ร่ำรวย" สามารถสร้างรายได้เป็นทรัพย์สินเงินทอง มีผลประโยชน์จากค่าแรงค่าเช่าดอกเบี้ยและเงินปันผลเพื่อสร้างความมั่งคั่ง
6. *มีการงานดี* มีความรู้ความสามารถในการทำงานให้บรรลุเป้าหมาย ได้ทำงานที่ชอบตลอดชีวิต และประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน
7. *มีสายสัมพันธ์ดี* การดำเนินชีวิตที่ดีประกอบด้วยหลักใหญ่ 3 ประการคือ
   (1) มีบริวารดี ซึ่งได้แก่บุตร ภริยา และบุคคลในปกครองดี
   (2) มีผู้บังคับบัญชาที่ยุติธรรมมีเมตตาธรรม
   (3) มีเพื่อนที่ดี ซื่อสัตย์ เอื้อเฟื้อเกื้อกูล โดยเฉพาะในยามคับขัน "มีเพื่อนดีดุจมีดอกไม้ประดับในอุทยานแห่งชาติ"
8. *มีชีวิตที่มีคุณค่าต่อสังคมดี* ชีวิตเปรียบเหมือนความฝัน ตายไปแล้วก็ไม่มีอะไรเป็นของตน เมื่อมีชีวิตอยู่ต้องหาโอกาสอุทิศตน ทรัพย์สิน สร้างอนุสรณ์ชีวิต เพื่อตอบแทนแผ่นดินเกิด การสร้างบุญกรรมดี จะเป็นเสบียงติดวิญญาณของตน ไปรับผลแห่งกรรมดีนั้นเมื่อเกิดใหม่ในภพหน้า

# ทางสู่อายุวัฒนะ

เพราะกายต้องเคลื่อนไหว
เพราะใจต้องสงบ
การกินการดื่มต้องคอยยั้ง
การนอนการตื่นต้องเป็นเวลา
อาหารต้องสุกจึงจะกิน
น้ำต้องต้มเดือดก่อนจึงจะดื่ม
กินผลไม้และผักให้มาก
กินเนื้อสัตว์แต่น้อย
ส่วนหัวต้องเย็น
ส่วนเท้าต้องอุ่น
ความพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่
และความไม่ทะเยอทะยาน
คือความสุข ชั่วกาลนาน

บทที่ 1

นอนดีต้องตื่นแต่ยามเช้า
รับประทานข้าวก็เพียงแค่พออิ่ม
เช้าสายบ่ายเย็นมีรอยยิ้ม
ทุกข์ร้อนไปใยไม่ควรเลย
เดิน ๆ วิ่ง ๆ นั้นสำคัญ
หางานทำไปอย่าอยู่เฉย
ทำได้เช่นนี้ไม่เมินเมย
ไหนเลยแก่ชราจะกร้ำกราย

## บทที่ 2

เพาะกาย..ต้องเคลื่อนไหว

เพาะใจ..ต้องสงบ

เพาะบุญวาสนา..ต้องอดทน

เพาะอายุวัฒนะ..ต้องทำใจให้สบาย

## บทที่ 3

เดิน..วันละห้าพันก้าว

นอน..คืนละเจ็ดชั่วโมง

กิน..ต้องคุมปริมาณ

พัก..ให้ได้ดุลกับการทำงาน

ใจ..สบายๆ ตลอดกาล

ปาก..อย่าให้มีเสียงบ่น

สนองตอบ..ประเทศชาติด้วยความซื่อสัตย์

## บทที่ 4

อายุแปดสิบใช่เรื่องแปลก

อายุเก้าสิบมีไม่น้อย

อายุหนึ่งร้อยยังยิ้มย่อง

อายุเจ็ดสิบแค่ตี๋เล็ก

อายุหกสิบวัยนอนเปล

อายุห้าสิบเพิ่งแรกเกิด

ขออย่างเดียว

กินผักให้มาก ๆ

กินของมัน ๆ แต่น้อย ๆ

ความชั่วอย่าได้แตะ

เช่นนี้แหละ

บุญวาสนาจะคุ้มหัวชั่วหมื่นปี

*คติของเฉินลี่ฟู ปูชนียบุรุษของพรรคก๊กมินตั๋ง*

# ความสำคัญของชีวิต
# อันดับ 2
# ครอบครัว



# ครอบครัว...สายใยแห่งรัก

ชีวิตครอบครัวเริ่มต้นจากหญิงและชาย ทั้งสองฝ่ายคือเพื่อนร่วมทางชีวิต ที่ต้องช่วยกันประคับประคองในระหว่างเดิน ผู้หญิงคือฝ่ายนุ่มนวล ผู้ชายคือฝ่ายเข้มแข็ง ทั้งสองต้องผสมความนุ่มนวลและความเข้มแข็งให้เป็นหนึ่งเดียวที่พอดี ด้วยความรัก ความศรัทธา และให้เกียรติต่อกัน ชีวิตครอบครัวจึงจะมั่นคงและยั่งยืน

## หัวใจฆราวาส

*(ธรรมผู้ครองเรือน)*

***สัจจ*** มีความซื่อสัตย์แก่กัน

***ทมะ*** รู้จักข่มจิตของตน

***ขันติ*** อดทน(ต่อความยากลำบาก

***จาคะ*** มีการเสียสละ

"การดำเนินชีวิตที่ดีนั้น จักต้องประกอบด้วยหลักใหญ่ 3 ประการคือ มีบริวารดี ซึ่งได้แก่ บุตร ภริยา และบุคคลในปกครอง มีผู้บังคับบัญชาที่ยุติธรรม เมตตาธรรม มีเพื่อนที่ดี ซื่อสัตย์ เอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน โดยเฉพาะในยามคับขัน"


The most important thing is Family...
Walt Disney.

"The house has
been the intimate
part of my life,
my work,
my friends"

# Time is...

Too slow for those who wait,

Too swift for those who fear.

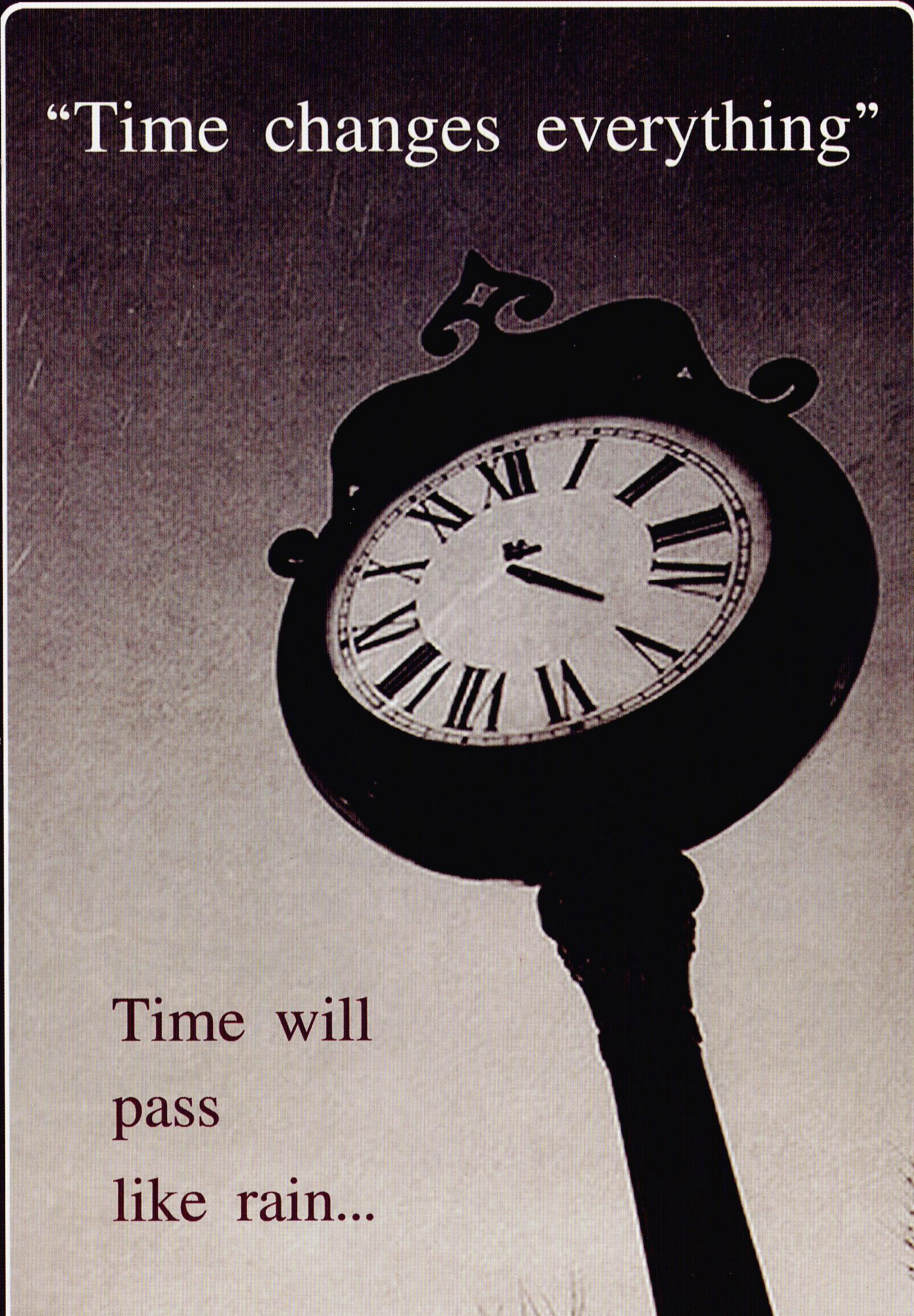
Too long for those who grieve.

Too short for those who rejoice,

But for those who love...

Time is eternity

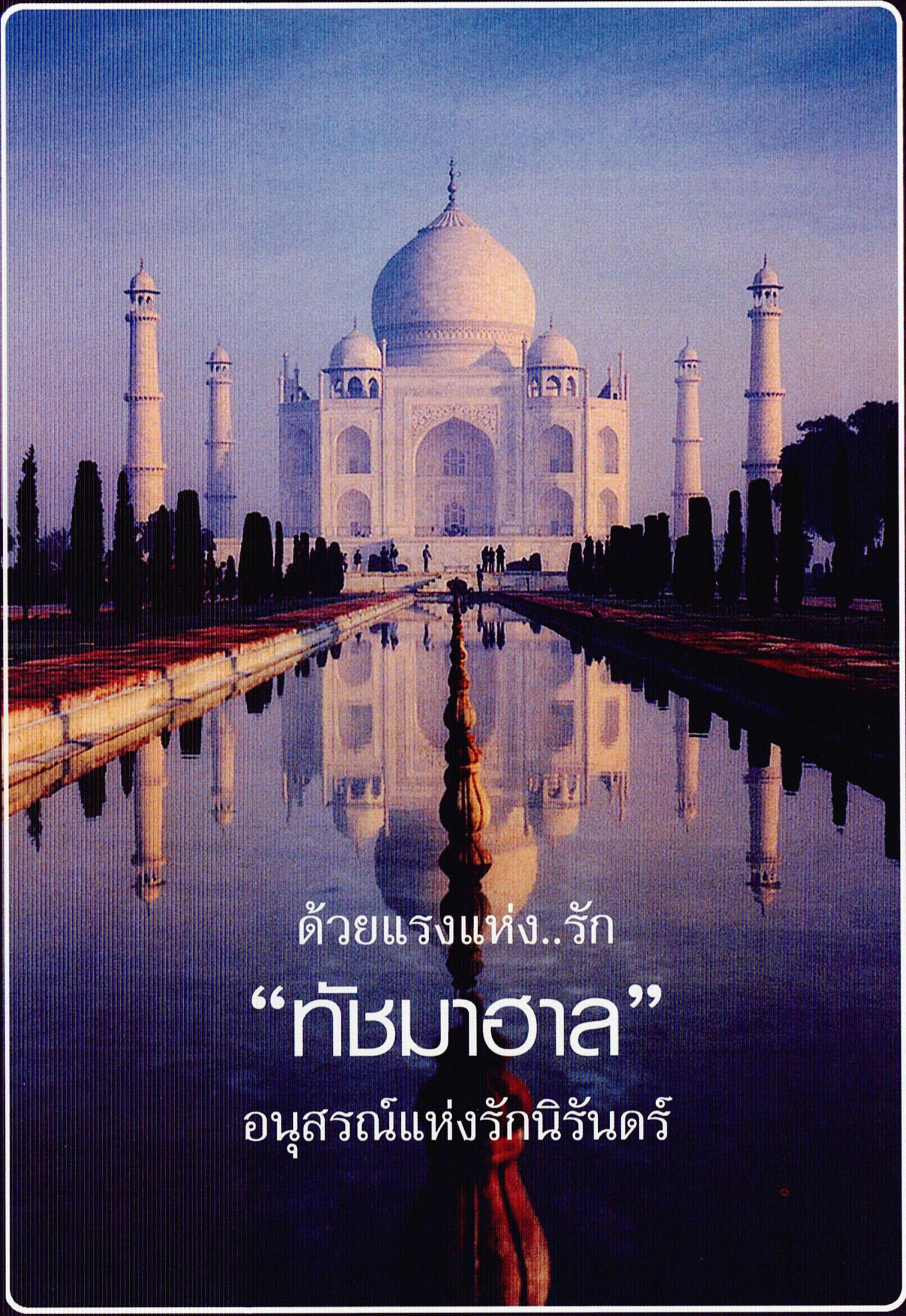



"Time changes everything"
Time will
pass
like rain...

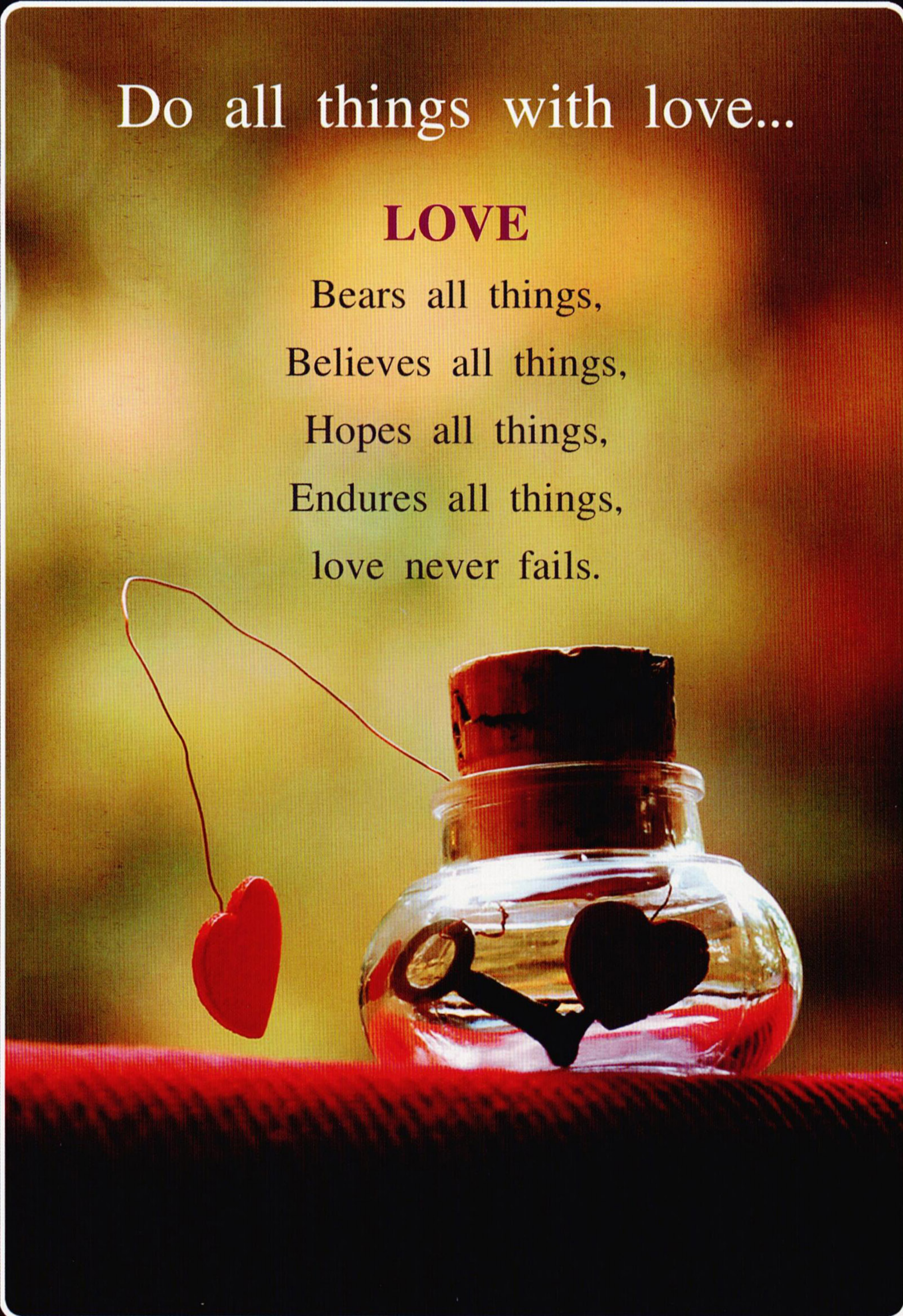
Live well

laugh often

love much



# ด้วยแรงแห่ง..รัก
# “ทัชมาฮาล”
## อนุสรณ์แห่งรักนิรันดร์


Do all things with love...
LOVE
Bears all things,
Believes all things,
Hopes all things,
Endures all things,
love never fails.

MY LOVE FOR YOU

Is as high as the sky,

Deep as the ocean,

And beautiful

as the flower in the garden.

รักคือความผูกพันทางใจ

เรื่องของความรัก เป็นเรื่องของจิตนิยม

ไม่ใช่วัตถุนิยม


“เห็นสาวสวยเกิดกำหนัด
ภรรยา ธิดาจะได้รับผลกรรม”

...Many have lived without love ;
None have lived without water...

*a Turkish businessman*



# Kids need a stable background...



# Waiting...

## for the perfect man



# วิธีดูแลคนที่เรารัก

การพบกันครั้งนี้อาจเป็นครั้งสุดท้ายก็ได้ อาจจะไม่ได้พบกันอีก ถ้าเราระลึกได้เช่นนี้ เราก็จะปฏิบัติต่อกันอย่างอ่อนโยน ที่ด่ากัน ทะเลาะกัน แล้วคิดไว้ว่าวันหลังค่อยคืนดีกัน มันอาจสายไปก็ได้ เขาอาจจากไปก่อนได้คืนดีกัน แต่ถ้าเราตระหนักว่าเขาจะไปเมื่อไรก็ไม่รู้ เราก็จะเร่งที่จะคืนดีกัน หรือไม่อยากทะเลาะกันเลย

# ด้วยรักจากดวงใจ

แม่รักลูก ลูกก็รู้ อยู่ว่ารัก
คนอื่นสัก หมื่นแสน ไม่แม้นเหมือน
ลูกรักแม่ แน่วแน่ ไม่แชเชือน
ยากจะเลือน รักอยู่ คู่นิรันดร์

ให้ของขวัญ แด่แม่ ในวันนี้
โดยทำดี ต่อแม่ ก่อนแม่เฒ่า
ให้ท่านได้ ประจักษ์ รักของเรา
ดีกว่าเฝ้า ทำบุญให้ เมื่อวายชนม์

“สอนบุตรหลานให้รู้จักขยันประกอบการงาน ต่อสู้กับอุปสรรค ดีกว่าทิ้งสมบัติไว้ให้มากมาย”

ความสำคัญของชีวิต

อันดับ 3

# การงาน





## *ORGANIZATION CHART*

chain of command

"งาน"

คือ

อาหารประจำวัน

ของข้าพเจ้า



# WORK HARD

# EXECUTIVE POWER

## คิดจะเป็นนายคน
## ต้องเก่งคน

คนที่ประสบความสำเร็จที่สุด
ไม่ใช่คนที่เก่งที่สุด
แต่เป็นคนที่"เก่งคน"ที่สุด



# บทสอนใจที่ใช้ในการทำงาน

ใครจะรัก ใครจะชัง ชั่งเขาเถิด
เรามุ่งเทอด แต่ความดี มีเหตุผล
ทำกิจใด ยากถูกจิตต์ มิตรทุกคน
เทพเบื้องบน ยังถูกด่า ยิ่งกว่าเรา

เป็นมนุษย์ สุดจะดี ที่ดวงจิต
รู้จักคิด รู้จักทำ กรรมกุศล
รู้จักผิด รู้จักถูก ผูกใจคน
รู้จักผล รู้จักเหตุ แห่งเภทภัย
จะปกครอง ผู้ใด ให้เขารัก
อย่าหาญหัก พูดจา พาเสียดสี
ให้เขาเกิด น้อยใจ ขาดไมตรี
ใครชั่วดี ติชม พอสมควร
อันจิตเรา เขาเปรียบ เทียบเสื้อผ้า
ถึงเวลา ก็ต้องซัก ให้ผ่องใส
อันเสื้อผ้า ใช้สบู่ ถูลงไป
ส่วนจิตใจ ใช้ธรรมะ ชำระเอย

*กรมพระยาดำรงราชานุภาพ*

# พระโอวาทสมเด็จฯ กรมพระยาดำรงราชานุภาพ
## ประทานแก่หม่อมราชวงศ์สังขดิศ ดิศกุล
## เมื่อครั้งแรกรับราชการ วันที่ ๙ พฤศจิกายน ๒๔๘๒

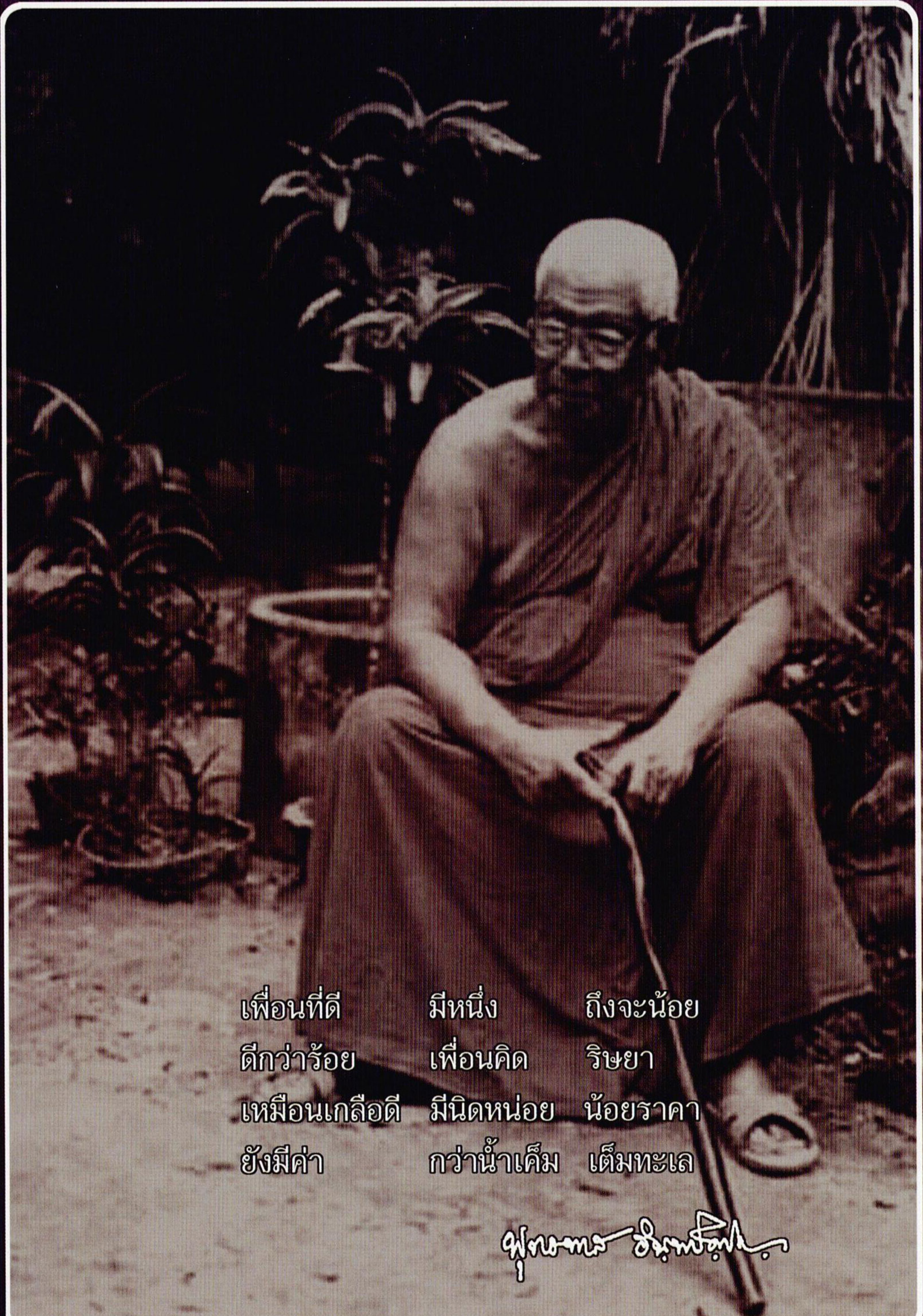
ข้อ ๑. เมื่อไปมีตำแหน่งหน้าที่การงานอย่างใด ต้องตั้งใจและพยายามทำการงานอย่างนั้นให้สำเร็จเป็นอย่างดีที่สุด ซึ่งจะทำได้เป็นนิจ ทำได้อย่างนั้น ยศศักดิ์ ลาภ สักการะ มาเอง อย่าไปเที่ยวประจบประแจงหาลาภยศ

ข้อ ๒. ทำการงานอยู่ในบังคับบัญชาของผู้ใด ถึงจะชอบหรือไม่ชอบก็ตาม ต้องทำตามคำสั่งและเคารพซื่อตรงต่อผู้เป็นนายอยู่เป็นนิจ และอย่าถือตัวเป็นพวกคนนั้น พวกคนนี้ จงวางตนเป็นกลาง มีไมตรีจิตแก่เพื่อนข้าราชการทั่วไป

ข้อ ๓. จงอย่าเข้าเกี่ยวข้องกับการเมืองเป็นอันขาด

**ปู่แด่หลานชายสังขดิศ**


อันที่จริงคนเขาอยากให้เราดี
แต่ถ้าเด่นขึ้นทุกทีเขาหมั่นไส้
จงทำดีแต่อย่าเด่นจะเป็นภัย
ไม่มีใครเขาอยากเห็นเราเด่นเกิน
*พลตรีหลวงวิจิตรวาทการ*


เพื่อนที่ดี มีหนึ่ง ถึงจะน้อย
ดีกว่าร้อย เพื่อนคิด ริษยา
เหมือนเกลือดี มีนิดหน่อย น้อยราคา
ยังมีค่า กว่าน้ำเค็ม เต็มทะเล
พุทธทาส อินทปัญโญ

Good company,
Good wine.
and good welcome
make good people

*William Shakespeare*

# ความสำคัญของชีวิต อันดับ 4

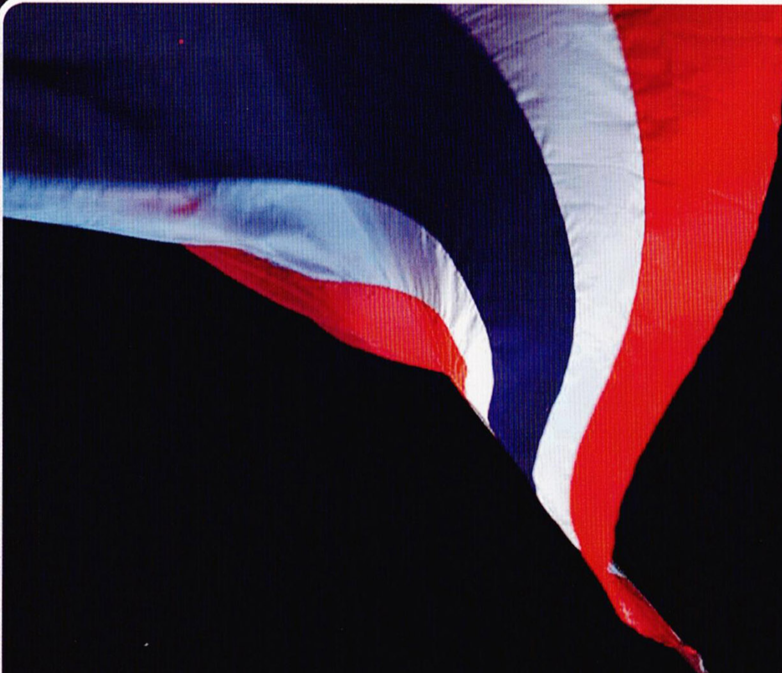
# ประเทศชาติ



## ความรักแผ่นดิน

"การตอบแทนบุญคุณให้กับแผ่นดิน"

*ฯพณฯ พลเอก เปรม ติณสูลานนท์*



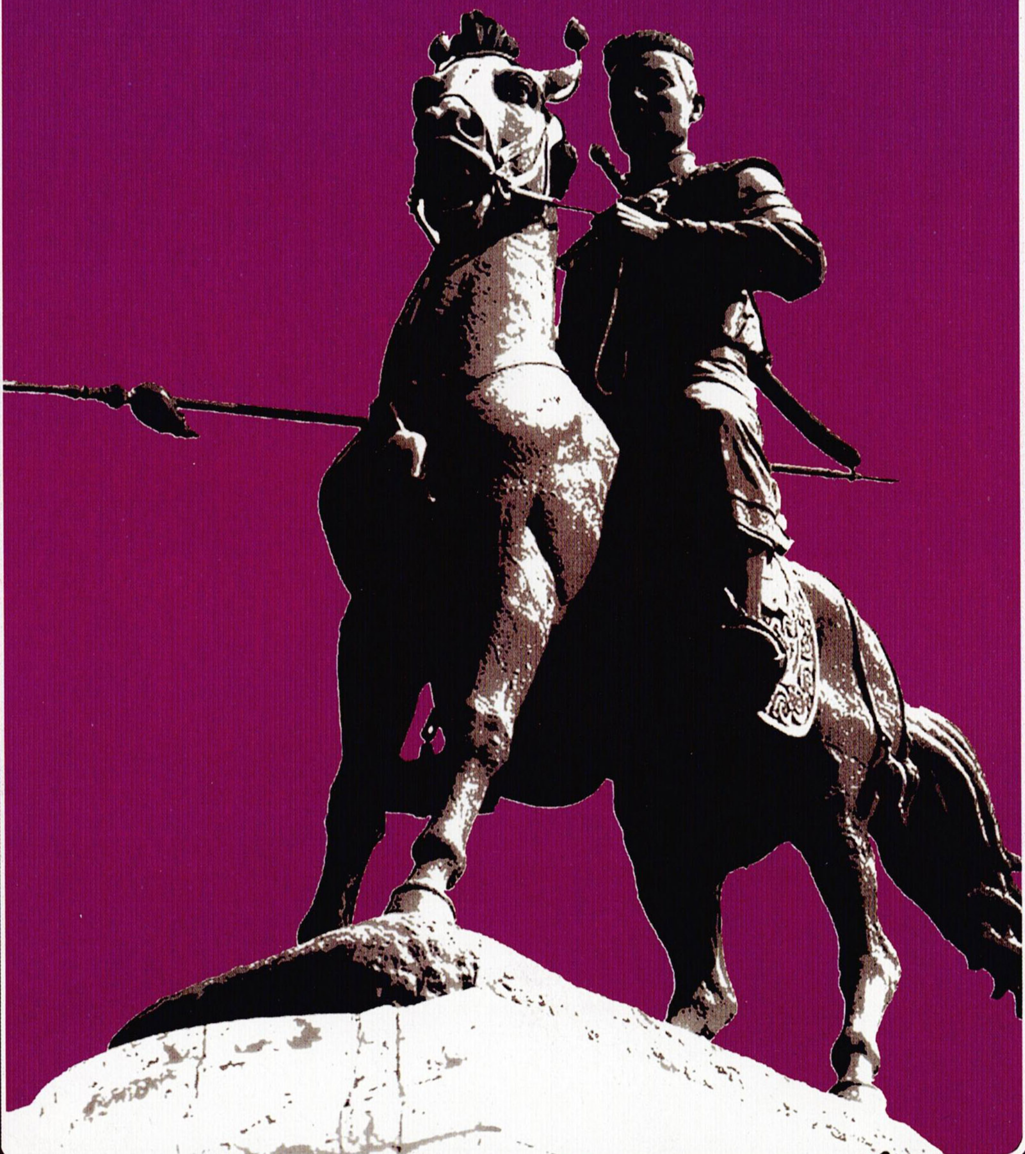
## เพลงชาติไทย

ประเทศไทยรวมเลือดเนื้อชาติเชื้อไทย
เป็นประชารัฐ ไผทของไทยทุกส่วน
อยู่ดำรงคงไว้ได้ทั้งมวล
ด้วยไทยล้วนหมาย รักสามัคคี

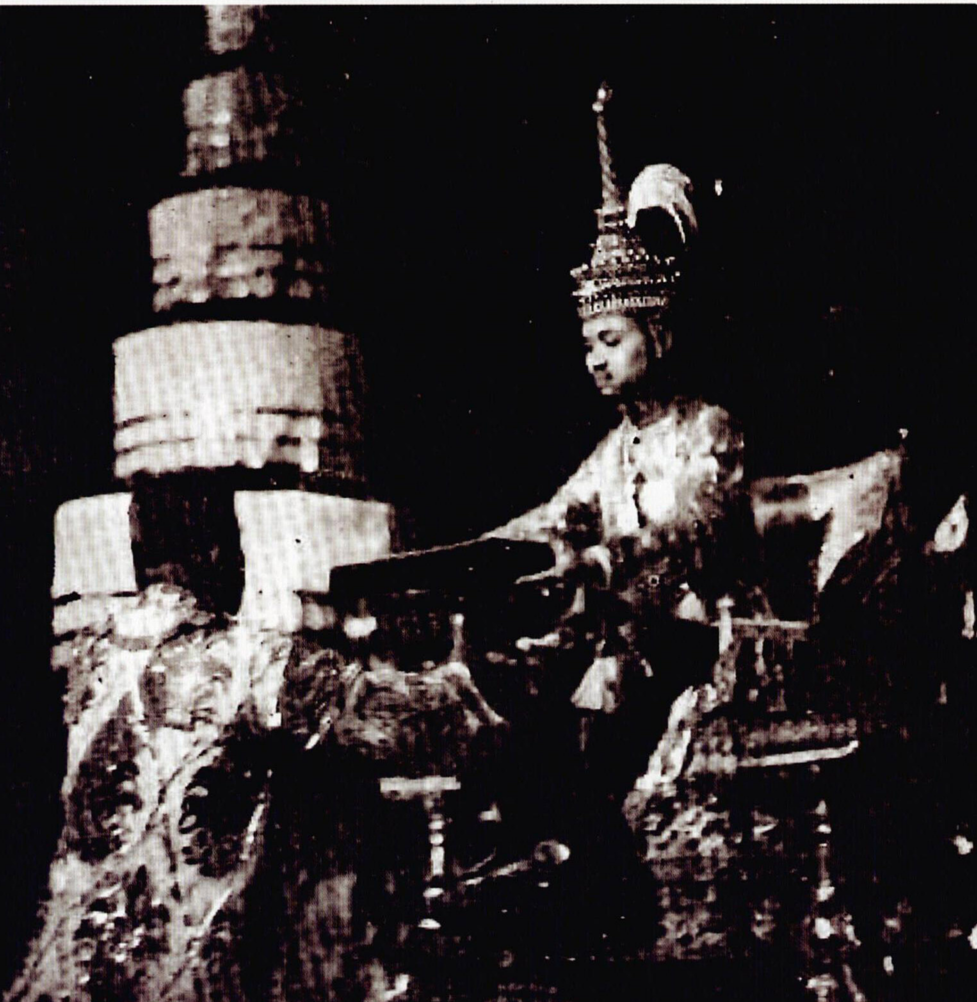
ไทยนี้รักสงบ แต่ถึงรบไม่ขลาด
เอกราชจะไม่ให้ใครข่มขี่
สละเลือดทุกหยาดเป็นชาติพลี
เถลิงประเทศชาติไทยทวี มีชัย ชโยฯ

# สมเด็จพระนเรศวรฯ

## ทรงกอบกู้แผ่นดิน




สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช
ทรงกอบกู้ชาติไทย
และสืบทอดพระพุทธศาสนา



ข้าพเจ้ามีความเต็มใจที่จะสละอำนาจอันเป็นของ
ข้าพเจ้าอยู่แต่เดิมให้แก่ราษฎรโดยทั่วไป แต่ข้าพเจ้าไม่
ยินยอมยกอำนาจทั้งหลายของข้าพเจ้าให้แก่ผู้ใด คณะใด
โดยเฉพาะ เพื่อใช้อำนาจนั้นโดยสิทธิขาด และโดยไม่ฟัง
เสียงอันแท้จริงของประชาราษฎร

ประชาธิปก ปร.

วันที่ ๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๗๗
เวลา ๑๓ นาฬิกา ๔๕ นาที



ฯพณฯ จอมพลสฤษดิ์ ธนะรัชต์ เป็นผู้นำแห่งความจงรักและภักดี ใต้เบื้องพระยุคลบาท พร้อมที่จะสละเลือดเนื้อทุกหยาดเป็นราชพลี เพื่อพิทักษ์ราชบัลลังก์ ผู้ใดจะละเมิดมิได้



# A hard-working Princess

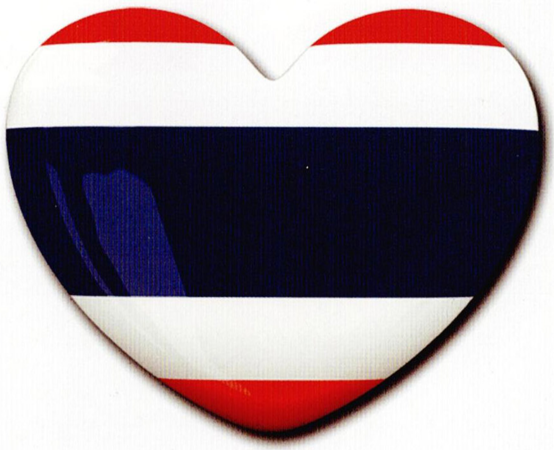


# ‘ผู้กองอุ้ย’

## พ.ต.ท.หญิง กฤตยา ประดิษฐพงษ์

## *รอยยิ้มยังมี...ที่ชายแดนใต้*

# WE



# THAILAND



# เรารักประเทศไทย

เราภูมิใจในความเป็นไทย

(Proud to be Thai)

เราต้องมีความสามัคคี ร่วมแรง ร่วมใจกัน

สร้างชาติไทยให้เข้มแข็ง

(Strong Thailand)

# รักกันไว้เถิด

รักกันไว้เถิด เราเกิดร่วมแดนไทย
จะเกิดภาคไหนก็ไทยด้วยกัน
เชื้อสายประเพณีไม่มีกีดกั้น
เกิดใต้ธงไทยนั้นปวงชนทุกคนคือไทย

ท้องถิ่นแหลมทอง เหมือนท้องของแม่
เกิดถิ่นเดียวกันแท้เหมือนแม่เดียวกันใช่ไหม
ยามฉันมองตาคุณ อบอุ่นดวงใจเห็นสายเลือดไทย
ในสายตาบอกสายสัมพันธ์

ทะเลแสนงาม ในน้ำมีปลา
พืชพันธุ์เกลื่อนตาตามไร่นารวงทองไสว
สินทรัพย์มีเกลื่อนกล่น
บรรพชนให้ไว้เราลูกหลานไทยจงร่วมใจรักษาให้มั่น

แหลมทองโสภาด้วยบารมี
ปกเกล้าเราไทยนี้ร่มเย็นเป็นศรีผ่องใส
ใครคิดบังอาจหมิ่นถิ่นทององค์ไท้
เราพร้อมพลีใจป้องถิ่นไทยและองค์ราชันย์

*คำร้อง - ทำนอง : นคร ถนอมทรัพย์*

# ใต้ร่มธงไทย
## Across Thailand

*ตื่นเถิดชาวไทย Wake up Thailand*

*อำนาจมาจากปวงชน All power to the people*

### อุดมการณ์ นโยบาย และวัตถุประสงค์

เรารักประเทศของเรา เราต่างมุ่งมั่น ที่จะสร้างชาติของเราให้เข้มแข็ง (A strong thailand) อุดมการณ์แห่งชาติของเราคือ

1. เรายึดมั่นในชาติ ซึ่งมีวัฒนธรรม และประเพณีอันเป็นแนวทางที่ดีประจำชาติ เราจะพิทักษ์รักษาไว้

2. เรายึดมั่นในศาสนา เพราะเรามีความเชื่อมั่นว่า แนวทางแห่งศาสนาทุกศาสนาจะเป็นแนวทาง ที่จะนำสังคมไทยไปสู่ความสงบสุข เราจะพิทักษ์รักษาไว้

3. เรายึดมั่นในสถาบันพระมหากษัตริย์ อย่างมั่นคงและเด็ดเดี่ยว ให้พระองค์ทรงเป็นพระประมุขของชาติ ที่จะทรงชี้ทางให้ประเทศสามารถฝ่าพันภัยพิบัติต่างๆ ได้ และเรายึดมั่นในระบอบประชาธิปไตยเป็นเอกลักษณ์ของเรา

เราคนไทยจะต่อต้านคัดค้าน แนวความคิดและการเผยแพร่ในลัทธิอื่นที่จะสร้างความแตกแยก คนในชาติของเราด้วยเลือดเนื้อและชีวิตร่วมกันทั้งชาติ

เราจะต้องเข้าใจถึงอุดมการณ์แห่งชาติของเรา เพื่อจักได้ร่วมกันสู้กับศัตรูของชาติ ทั้งศัตรูภายในชาติของเราเองและศัตรูภายนอกประเทศ เพื่อดำรงไว้ซึ่งความมั่นคงและความปลอดภัยของชาติตลอดไป

# ใต้ร่มธงไทย

ใต้ร่มธงไทย ร่มเย็น เหมือนดังอยู่ใน
ร่มโพธิ์ ร่มไทร ที่มีกิ่งใบแน่นหนา
ชาติไทยใหญ่หลวง แตกกระจัดกระจาย
ถูกแยกแบ่งย้าย ไปอยู่หลายสาขา

เชิญ...พวกพ้องพี่น้องมาพร้อมกัน
เชิญ...อยู่ใต้ร่มธงไทย
เลือดเนื้อเผ่าไทย นั้นควรจะมีสมานฉันท์
เหมือนน้องพี่ชาติเชื้อเรามีสายเดียวเกี่ยวพัน
ใต้ร่มธงไทย ร่มเหมือนดั่งโพธิ์ไทร
ใต้ร่มธงไทย เย็นเหมือนใต้แสงจันทร์

*ทำนอง - คำร้อง : พลตรีหลวงวิจิตรวาทการ*

# การเมืองประเทศไทย
## To build a Nation

*ประเทศต้องมาก่อน Country first*

*เรารักประเทศไทย We love Thailand*

ร่วมกันสร้างประเทศให้ยิ่งใหญ่

ความสามารถของประเทศ กำลังถูกพิสูจน์ในทุกๆด้าน

ตั้งแต่อดีตประเทศไทยมีอุดมการณ์ยึดมั่นในสถาบัน ชาติ ศาสนา และระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข อุดมการณ์แห่งชาติของไทยถูกทดสอบความมั่นคง โดยศัตรูของชาติทั้งภายในและภายนอกประเทศ ปัจจุบันคนไทยส่วนใหญ่ยังคงอยู่บนฐานล่างจำนวนมาก ที่ยังคงยากจน การศึกษาน้อย และความรู้ทางการเมืองต่ำ ชนชั้นกลางของประเทศไทยยังมีน้อย ผลคือประชาธิปไตยไทยจึงมีรากฐานผู้นำ ที่มาจากการซื้อเสียงจากชนชั้นรากหญ้า มาปกครองประเทศซึ่งหวังประโยชน์ส่วนตนมากกว่าส่วนรวม การพัฒนาประเทศด้านต่างๆ จึงด้อยพัฒนากว่าประเทศอื่นๆ

ประชาธิปไตยไทยในปัจจุบันที่มีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข มีพรรคการเมืองที่มิใช่เป็นพรรคการเมืองที่แท้จริง พรรคการเมืองกลายเป็นที่รวมของกลุ่มคนที่มีเงินทุนเข้าเป็นพรรค จัดหาผู้สมัครรับเลือกตั้งให้ไปจัดหาหัวคะแนน ไปซื้อเสียงจากประชาชนที่เรียกว่ารากหญ้า ซึ่งยังมีการศึกษาน้อยและความรู้ทางการเมืองต่ำ ประเทศไทยจึงได้ ส.ส. ส่วนใหญ่จากการซื้อ

เสียง หลังจากนั้น ส.ส. เหล่านี้ก็จะเป็นรัฐมนตรี มีการจัดสรรผลประโยชน์และคอรัปชั่น ทำให้ประเทศไทยมีนักการเมืองร่ำรวยเป็นจำนวนมาก ในไม่กี่ปีผลประโยชน์ของชาติกลายเป็นผลประโยชน์ของนักการเมือง แทนที่จะนำผลประโยชน์นั้นเป็นผลประโยชน์ของประชาชนทั่วไป ประเทศขาดงบพัฒนาการศึกษาเป็นผลให้ประชาชนส่วนใหญ่ด้อยการศึกษา และประเทศขาดงบในการพัฒนา ปัจจัยพื้นฐานทางเศรษฐกิจเป็นจำนวนมาก เมื่อนักการเมืองของไทยยังเห็นแก่ประโยชน์ของตนและพรรคพวกเช่นนี้ การเมืองไทยก็วนเวียนอยู่ในวงจรอุบาทว์ดังกล่าวตลอดมา เป็นผลให้การพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศจึงด้อยพัฒนากว่าประเทศอื่นๆ

ประเทศไทยเผชิญปัญหาวิกฤติของชาติ ที่ต้องแก้ไขในปัจจุบันคือ

1. ปัญหาการศึกษาของประชาชนในชาติ ประชาชนส่วนใหญ่ในประเทศยังยากจน และระดับการศึกษาต่ำ ความรู้ทางการเมืองต่ำ เป็นผลทำให้ประเทศด้อยพัฒนาและประเทศยังมีผู้นำบริหารประเทศที่ไม่มีคุณภาพได้มาจากการซื้อเสียงต่อไป

2. ปัญหาความแตกแยกทางความคิดของประชาชนในชาติในปัจจุบันเป็นหลายฝ่าย เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาประเทศทางเศรษฐกิจ การขัดแย้งทางการเมืองทำให้การพัฒนาเศรฐกิจหยุดชะงักเป็นช่วงๆ กลายเป็นประเทศล้าหลังทั้งทางการเมืองและเศรษฐกิจ

3. ปัญหาคอรัปชั่นในประเทศ อุปสรรคสำคัญในการพัฒนาประเทศซึ่งเป็นปัญหาเลวร้ายของประเทศยังคงมีอยู่ในระดับต้นๆ เช่นเดียวกับประเทศล้าหลังทั้งหลาย จึงพัฒนาประเทศสู้ อเมริกา เกาหลี สิงคโปร์ ฮ่องกง ญี่ปุ่นไม่ได้

4. มีปัญหาการก่อการร้ายในประเทศ โดยเฉพาะ 3 จังหวัดภาคใต้ ทำให้รัฐต้องสูญเสียงบประมาณเพื่อดับไฟใต้ปีละเป็นจำนวนมาก ต้องรวมพลังของคนทั้งชาติแก้ปัญหานี้

# ประชาธิปไตย
# ไม่สมบูรณ์

ลักษณะพิเศษของคนไทยอย่างหนึ่ง...

คือยังยึดตัวบุคคล มิได้ยึดพรรคยึดระบบแต่อย่างใด



ประเทศอื่น...

สร้างชาติ รวยกันทั้งชาติ

ประเทศไทย...

สร้างชาติ ให้คนในชาติร่ำรวยได้ไม่กี่คน

Never regret anything

"REVOLUTION"

Fight for what you believe in,

Hurry up look to the future

no more wastage in life

live it real



# คำทำนาย
## สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พฺรหฺมรํสี)

**รัชกาลที่ 1** ทายว่า *มหากาฬ (ทำลายเพื่อน พี่น้อง)*

**รัชกาลที่ 2** ทายว่า *ฌานยักษ์ (ชำนาญเวทย์มนต์)*

**รัชกาลที่ 3** ทายว่า *รักมิตร (มีการค้าขายกับชาวต่างชาติมากมาย)*

**รัชกาลที่ 4** ทายว่า *สนิทคำ (ออกบวช)*

**รัชกาลที่ 5** ทายว่า *จำแขนขาด (คือต้องยอมเสียดินแดนฝั่งซ้ายแม่น้ำโขง และเขมร เพื่อป้องกันอธิปไตย)*

**รัชกาลที่ 6** ทายว่า *ราชโจร (เกิดสงครามโลก ครั้งที่ 1 เกิดกลุ่มโจรมากมาย มีการตั้งกองเสือป่าครั้งแรกของไทย)*

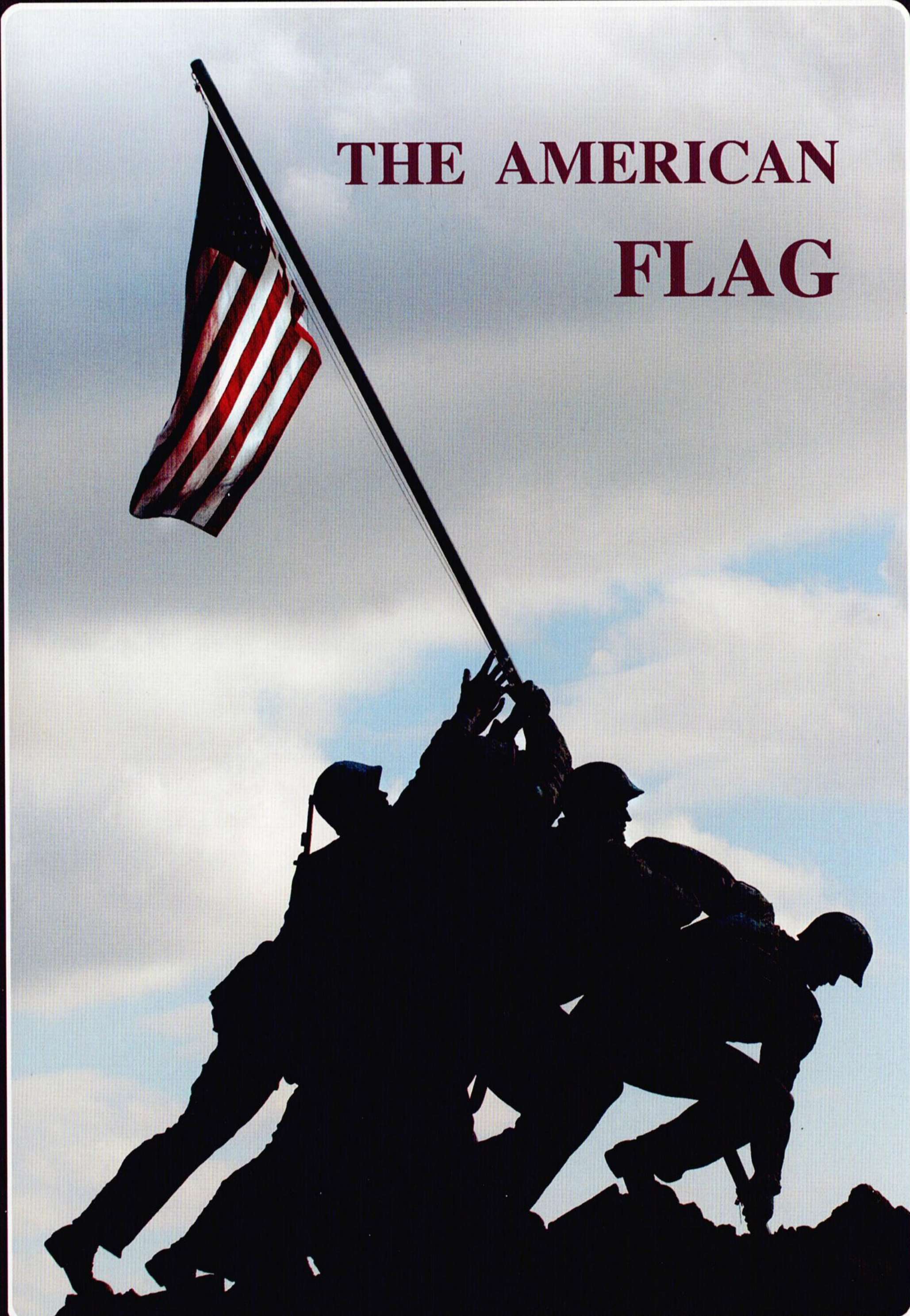
**รัชกาลที่ 7** ทายว่า *ชนร้องทุกข์ (เกิดการเดินขบวนเพื่อเรียกร้องประชาธิปไตย)*

**รัชกาลที่ 8** ทายว่า *ยุคทมิฬ (พระเจ้าแผ่นดิน ถูกลอบปลงพระชนม์)*

**รัชกาลที่ 9** ทายว่า *ถิ่นกาขาว (ฝรั่งเข้ามามาก นำเงินมาซื้อประเทศไทย เกิดวิกฤตการเงิน)*

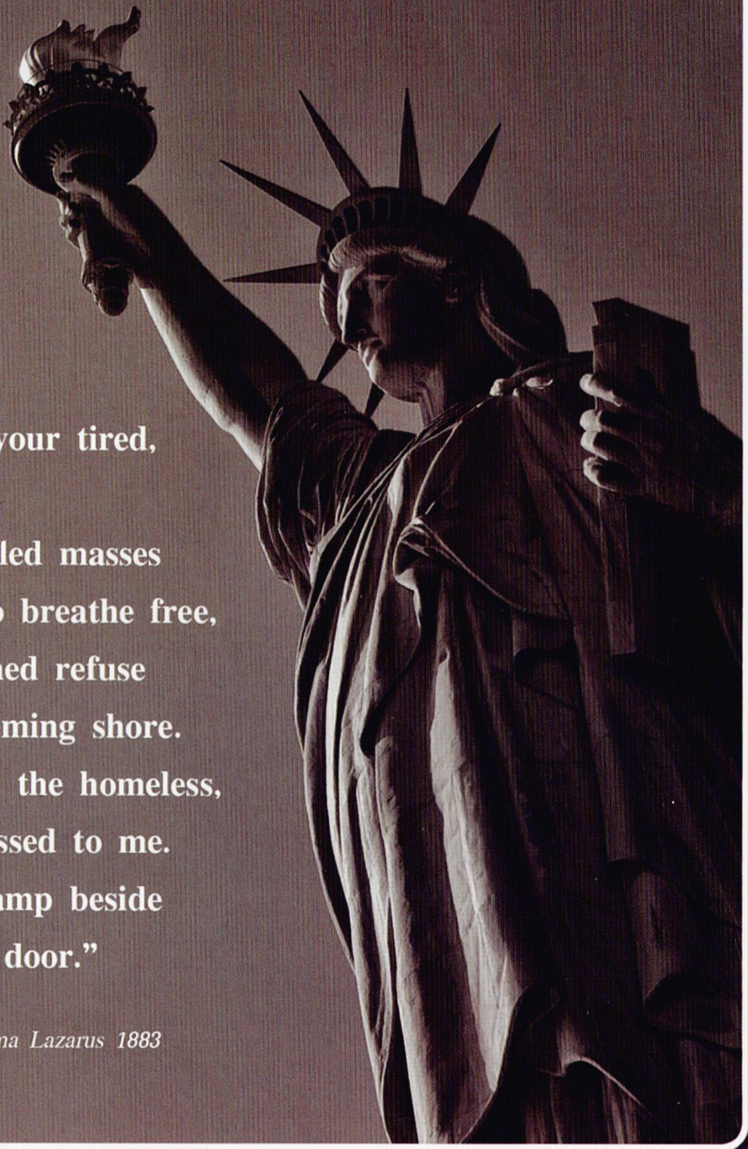
**รัชกาลที่ 10** ทายว่า *ชาวศิวิไล (จะมีเหลือเฉพาะผู้มีบุญเท่านั้นที่คอยเป็นยุคของพระศรีอาริยเมตไตย)*

# THE AMERICAN FLAG



# NEW YORK

## Statue of Liberty



**"Give me your tired,**
**your poor,**
**Your huddled masses**
**yearning to breathe free,**
**The wretched refuse**
**of your teeming shore.**
**Send these, the homeless,**
**Tempest-tossed to me.**
**I lift my lamp beside**
**the golden door."**

*Emma Lazarus 1883*

# The Responsibility of America

The price of freedom is responsibility....to accept without malice or prejudice the rights of everyone to live the lives they've imagined. Responsibility may not always be easy, but freedom is seldom granted on easier terms. Freedom is an undeniable spirit that offers the bold assertion anything is possible...for everyone.





There's not a black America
and white America
and Latino America
and Asian America;
there's the United States of America.

*Barak Obama.*

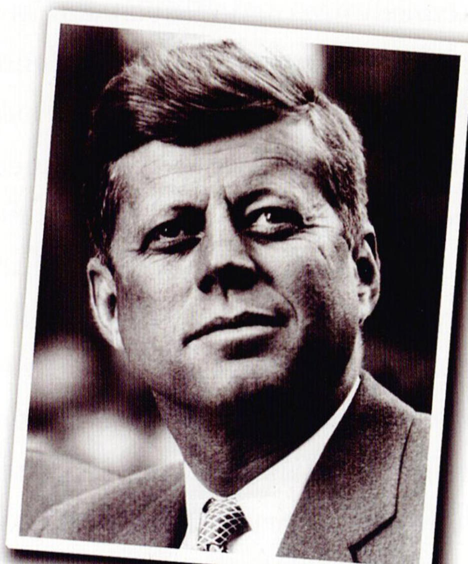
# ผู้หญิงเลี้ยงลูกให้เป็นประธานาธิบดี

เมื่อเอ่ยถึงตระกูลKennedyแล้ว น้อยคนนักที่ไม่รู้จัก โดยเฉพาะในสหรัฐฯแล้วแทบจะถือกันว่าเป็น"Royal Family"เลยทีเดียว คนอเมริกันรู้สึกกันว่า ครั้งหนึ่งประเทศชาติเคยตกเป็นหนี้บุญคุณต่อตระกูลKennedy เมื่อคนในตระกูลKennedy ก้าวขึ้นมาเป็นผู้นำประเทศ และสามารถนำประเทศชาติรอดพ้นจากการเผชิญหน้ากับมหาอำนาจค่ายตรงข้าม อย่างสมศักดิ์ศรีและคนในตระกูลKennedy อย่างน้อยอีก 2 คน ก็ได้ก้าวขึ้นมาจนเกือบถึงตำแหน่งผู้นำประเทศเช่นกัน แต่ถูกยัดเยียด"ความตาย"ให้เสียก่อน Kennedyรุ่นหลานคนหนึ่งก็มีอันเสียชีวิตจากเสพย์ยาเสพติดเกินขนาด เหตุการณ์ต่างๆที่ประดังกันมานี้ Rose Kennedyผู้เป็นแม่ยืนหยัดชื่นชมความรุ่งโรจน์และเศร้าสลดต่อความหายนะของลูกหลาน ด้วยความเข้มแข็ง John DavisญาติของJacqueline Kennedyอดีตภรรยาของ John F Kennedyประธานาธิบดีสหรัฐฯผู้วายชนม์ ได้เปิดเผยวิธีการเลี้ยงอบรมลูกของRose Kennedyจนเป็นใหญ่เป็นโตไว้ในหนังสือ The Kennedys: Dynasty and Diaster ซึ่งบอกไว้ว่าRoseมีความรับผิดชอบอย่างจริงจังต่อความมีระเบียบในครอบครัว และจะไม่รีบร้อนลงโทษลูกๆของเธอเมื่อทำผิด เพราะลูกๆยังเด็กมาก และที่เด็กทำไปเนื่องจากเป็นความเข้าใจของเด็กเช่นนั้น มักเก็บความเดือดดาลและท้อแท้ไว้ในใจอย่างมิดชิด จะไม่ยอมเผยออกมาให้ใครรู้เป็นอันขาด เมื่อพบว่าJohn Kennedyสามีของเธอแอบไปมีบ้านเล็กบ้านน้อยเอาไว้ เธอจะใช้ความเยือกเย็นแนะนำสาวๆเหล่านั้นก็จะเดินออกจากชีวิตของสามีเธอเอง

เคนเนดี้เป็นประธานาธิบดีผู้กำหัวใจคนอเมริกันไว้ทั้งชาติ คำพูดในวันรับตำแหน่งของเขา ที่จับใจคนไม่แต่อเมริกันเท่านั้น แม้คนไทยก็ยังเอามาอ้างกันอยู่บ่อยๆก็คือ

"อย่าถามว่า ประเทศชาติของท่านจะทำอะไรให้ท่านได้บ้าง ถามตัวท่านเองว่า ท่านจะทำอะไรให้แก่ประเทศชาติของท่านได้บ้าง"

*("Ask not what your country can do for you, Ask what you can do for your country")*



# AMERICAN DREAM



เส้นทางสู่ความสำเร็จแบบอเมริกัน หรือ อเมริกัน ดรีม (American Deram) นั้น แพร่กระจายไปทั่วโลกแล้ว ความฝันแบบอเมริกันได้แก่

1. การสร้างความสำเร็จโดยไม่ต้องอาศัยฐานดั้งเดิมของตระกูล หรือ อภิสิทธิ์ทางชนชั้น หากเป็นคนที่ใช้โอกาสได้เกินคุ้ม
2. ไม่กระทำผิดกฎหมายให้ถูกจับได้
3. ใช้ชีวิตสร้างความสุขที่เป็นต้นแบบจุดประกายแก่คนอื่นๆ

คนรวยในตำนานอย่างตระกูลดูปองท์, แวนเดอร์บิลท์, ร็อคกี้เฟลเลอร์ มอร์แกน หรือ เคนเนดี้ หรือบุคคลเดี่ยวอย่าง แอนดรู คาเนกี้, โฮเวิร์ด ฮิวจ์, ทอม วัตสัน, เบนจามินแกรห์ม, จอร์จ โซรอส, บิลล์ เกตส์, หรือ วอร์เรน บัฟเฟตต์ ล้วนมีภาพชีวิตที่หลากหลายและเร้าความสนใจใคร่รู้เสมอมา



"The resolve of out great nation is being tested. But make no mistake, we will show the world that we will pass this test"

*George Bush, President of the USA*

# ศัตรูที่น่ากลัว

ประธานาธิบดี บิลล์ คลินตัน แห่งสหรัฐอเมริกา ระหว่างการประกาศนโยบายหลังเข้ารับตำแหน่งผู้นำสหรัฐสมัยที่ 2 ทั้งนี้ ได้มีการกล่าวถึงนโยบายในด้านต่างๆ แล้วเขาได้ย้ำประเด็นสำคัญเอาไว้ว่า

*"เรามีศัตรูที่น่ากลัวในยุคของเรา คือการไม่ลงมือปฏิบัติ"*

ทั้งนี้ เขาได้ย้อนถึงนโยบายต่างๆ แล้วสรุปว่า นโยบายเหล่านี้ไม่สามารถสำเร็จลุล่วงลงได้ หากไม่ลงมือปฏิบัติ พร้อมกับเรียกร้องให้คนในชาติช่วยกันปฏิบัติ

นอกเหนือจากนั้นยังได้เรียกร้องให้สมาชิกสภาคองเกรสทั้งวุฒิสมาชิกและผู้แทนราษฎรอย่าได้แบ่งแยกเป็นฝักฝ่าย เพราะที่ได้รับเลือกตั้งเป็นประธานาธิบดีก็เพราะประชาชนต้องการให้มาทำงานร่วมกับสภาคองเกรสแก้ไขปัญหาของชาติ

ได้ฟังวาทะของผู้นำจากประเทศมหาอำนาจแบบนี้ คงไม่แปลกใจว่า ทำไมเขาจึงนำพาประเทศของเขาให้เจริญก้าวหน้าไปได้อย่างโดดเด่น ตรงกันข้ามเมืองไทยประเทศเล็กๆประเทศหนึ่ง ซึ่งไม่สามารถหาผู้นำที่ทรงไว้ซึ่งผู้นำจริงๆได้

# ประเทศที่มีวินัย...กฎระเบียบต้องมาก่อน

ประเทศอเมริกา ประเทศประชาธิปไตยมหาอำนาจอันดับ 1 ของโลก ทั้งทางการเมือง การทหาร เศรษฐกิจและเทคโนโลยี อเมริกามีประชากร 300 ล้านคน สร้างชาติมา 200 ปี พอๆกับกรุงรัตนโกสินทร์ ประเทศเกิดจากการรวมคนหลายชาติหลายภาษาทั่วโลกรวมทั้งคนไทย ประกอบเข้าเป็นประเทศสหรัฐอเมริกา มีนโยบาย เป้าหมาย วัตถุประสงค์ของชาติที่แน่นอน หล่อหลอมให้คนในชาติ มีความหวัง มีความฝันและมีเป้าหมายแห่งชีวิต

ทางการเมือง อเมริกาปกครองประเทศระบบรัฐ มี 50 รัฐ มีประธานาธิบดีเป็นหัวหน้ารัฐบาล (Federal) รัฐบาลตั้งอยู่ที่วอชิงตันดีซี เป็นที่รวมหน่วยราชการระดับประเทศ เป็นเมืองหลวงของประเทศ บริหารรัฐต่างๆ 50 รัฐ แต่ละรัฐมีเมืองหลวงและรัฐบาลของตนเอง ปกครองรัฐตนเอง รัฐแต่ละรัฐของอเมริกาใหญ่กว่าหรือใหญ่เท่าประเทศไทย เช่นรัฐแคลิฟอร์เนีย รัฐเท็กซัส

ประเทศอเมริกา ถือว่าความสำเร็จในการพัฒนาประเทศ ขึ้นอยู่กับการพัฒนาการศึกษาของประชาชน "The Future depend on it" การให้การศึกษาแก่ประชาชนเป็นเรื่องใหญ่ เพราะถือว่า เด็กหากได้รับการศึกษาที่ดีจะเป็นกำลังใจสำคัญในการพัฒนาประเทศในอนาคต โดยเฉพาะวิชาวิศวกรรมศาสตร์และวิทยาศาสตร์เป็นสาขาสำคัญ อเมริกาสร้างมหาวิทยาลัยกว่า 15,000 แห่งสำหรับประชาชน ทางเศรษฐกิจอเมริกาเป็นประเทศแห่งโอกาส (Land of opportunity) อเมริกาใช้ระบบภาษี เป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศ ภาษีสหรัฐจะเก็บเป็น 2 ส่วนคือ ส่วนหนึ่งเก็บเป็นภาษีของประเทศ(Federal Tax) อีกส่วนหนึ่งเป็นภาษีของรัฐ

(State Tax) แยกโดยเด็ดขาดว่า ภาษีส่วนไหนของใคร ของแต่ละรัฐ รัฐจะเก็บเองตามความต้องการพัฒนารัฐ เก็บพัฒนารัฐได้เป็นกอบเป็นกำ ในใบภาษี บอกเสร็จว่าส่วนไหนเก็บเพื่ออะไร เช่นบอกว่าเป็นค่าสวัสดิการส่วนไหนช่วยคนจน ส่วนไหนช่วยการศึกษา ของไทยถ้าแต่ละจังหวัดเก็บพัฒนาจังหวัดเองก็จะดี ประเทศก็จะพัฒนากว่านี้ สำหรับในการพัฒนาประเทศ ส่วนของประเทศอาจแสดงตัวเลขว่าเก็บเพื่อความมั่นคงกี่เปอร์เซ็นต์ เก็บเพื่อแก้ปัญหาภาคใต้กี่เปอร์เซ็นต์ ก็จะแสดงถึงความร่วมมือของคนไทยทั้งชาติ อเมริกาฝึกประชาชนให้เห็นประโยชน์ของชาติ มากกว่าของพรรค มากกว่าของบุคคล อเมริกาใช้ระบบและระเบียบวินัยในการพัฒนาคน ในอเมริกาทหารของชาติจะถูกเชิดชูเกียรติ เป็นวีรบุรุษ (Hero) ของชาติ เมื่อสละชีวิตจะถูกนำไปฝังที่"อาลิงค์ตัน" ซึ่งเป็นสุสานของชาติที่วอร์ชิงตันดีซี ซึ่งเยาวชนของชาติจะไปดูเยี่ยงอย่าง อเมริกาสร้างระเบียบวินัยในการขับรถ คนต้องข้ามถนนก่อนรถผ่าน จอดรถในที่คนพิการก็ถูกปรับถึง 1,000 เหรียญ เป็นการสร้างวินัยให้กับประชาชน

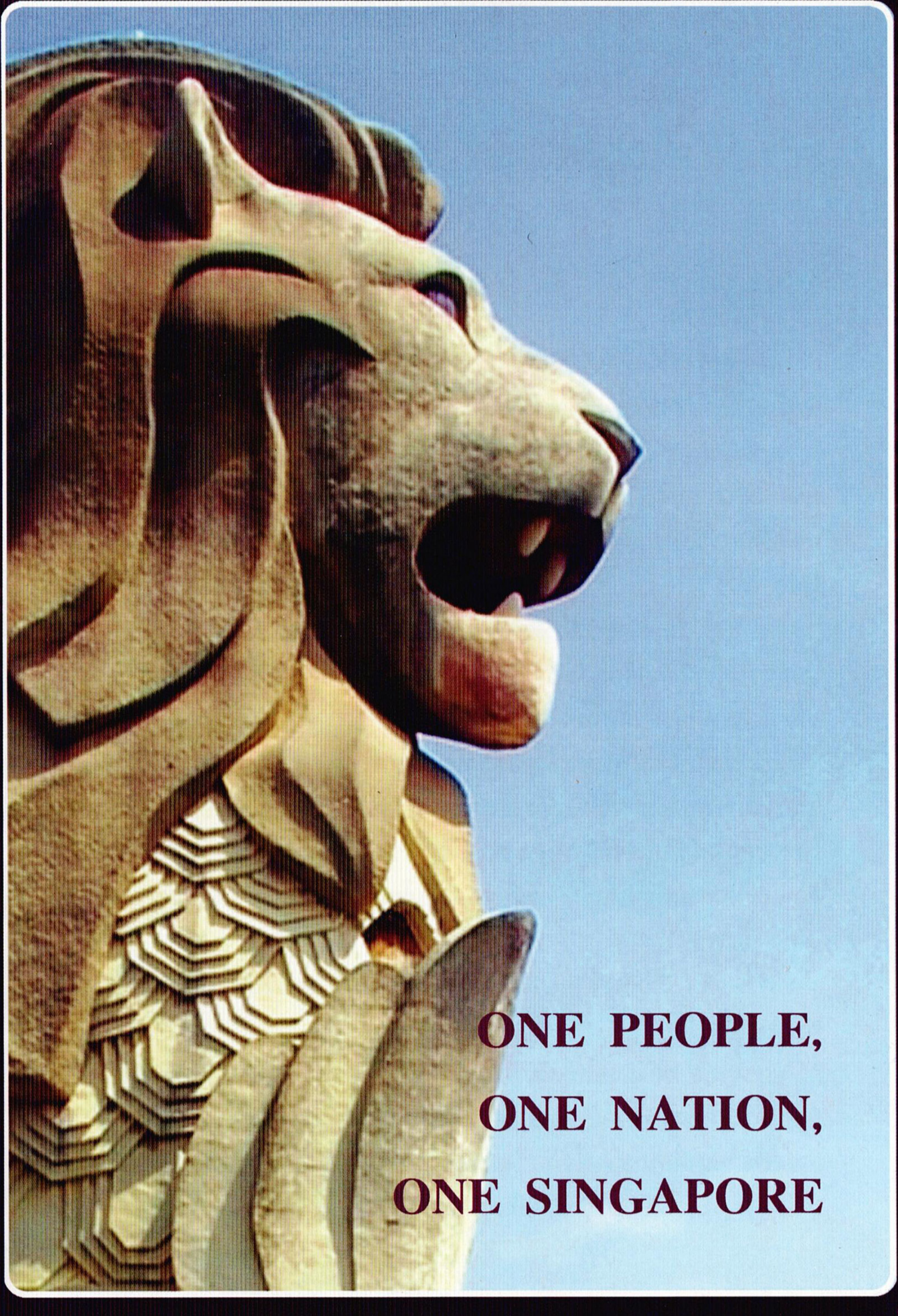
สำหรับประเทศไทย คนส่วนใหญ่ของประเทศยังยากจน และด้อยการศึกษา พื้นฐานต่างๆของประเทศยังอ่อนแอสับสนและล้าหลัง ไม่มีเสถียรภาพ นักการเมืองและผู้บริหารประเทศยังด้อยพัฒนา จึงได้ฉวยโอกาสซื้อเสียงจากประชาชนซึ่งส่วนใหญ่ยังยากจนและไร้การศึกษาระดับสูง

ความอ่อนแอในการพัฒนา ในปัจจุบันประเทศจึงสู้ประเทศสิงคโปร์ เกาหลี ญี่ปุ่น และจีนไม่ได้ ประเทศไทยจึงต้องเผชิญวิกฤตต่างๆในหลายๆด้าน ประชาชนจึงต้องหาทางแก้ไขให้ประสบความสำเร็จให้จงได้ จึงจะเป็นประเทศพัฒนาอย่างเข้มแข็ง เช่นประเทศพัฒนาแล้วทั้งหลาย

คนญี่ปุ่น กลายเป็นมหาอำนาจของโลก

เพราะคาถาบทเดียวคือ ”คนในชาติต้องมีวินัย”




ONE PEOPLE,
ONE NATION,
ONE SINGAPORE

# ความสำเร็จของสิงคโปร์

สิงคโปร์ เป็นประเทศเล็ก ประชากรแค่ 3.1 ล้านคน ทำให้ผู้นำของหลายประเทศมองว่าปกครองได้ง่าย พัฒนาได้เร็ว ผิดกับประเทศใหญ่ๆอื่นๆ

แต่ความจริงก็คือ ต้องยอมรับฝีมือการทำงาน การวางแผนต่างๆของบรรดาผู้นำสิงคโปร์เป็นหลัก ทั่วโลกประเทศเล็กๆ อีกเยอะแยะ แถมประชากรก็เต็มประเทศ แต่ไม่เห็นจะพัฒนาได้เหมือนสิงคโปร์ แค่ใกล้เคียงก็ยังทำไม่ได้

สิงคโปร์ เป็นเมืองท่าที่ยิ่งใหญ่ การค้าขยายตัวอย่างกว้างขวางพื้นที่แทบทุกตารางนิ้วจึงอยู่กับการค้า โดยเฉพาะแถบกลางใจเมืองตึกสูงๆใหญ่ๆล้วนเกี่ยวโยงกับการค้าแทบทั้งสิ้น

ผู้นำสิงคโปร์ ได้ประกาศต่อชาวโลกว่า คนเอเชีย โดยเฉพาะชาวจีนนั้นสามารถจะสร้างชาติได้อย่างสุดโสภา เนรมิตเกาะเล็กๆซึ่งแทบไม่มีอะไรเลยให้รุ่งโรจน์ มีตึกสูงระฟ้า ตระหง่านอยู่ทั่วเกาะและประชากรก็มีอยู่แค่ 2 ล้านกว่าคน แต่ทำให้เกาะสิงคโปร์ดังสนั่นโลกทั้งด้านการค้า เศรษฐกิจ การเมือง สังคม

เศรษฐกิจ สิงคโปร์ไม่เป็นรองใครในภูมิภาคนี้ ยกเว้นในเอเชียก็มีญี่ปุ่นที่ก้าวหน้ากว่า

การเมือง ของสิงคโปร์นั้นมั่นคงที่สุด มีรัฐบาลจากพรรคเดียวมาตลอดหลังได้รับเอกราชจากอังกฤษ โดยแทบไม่มีฝ่ายค้านให้ได้ยินเสียงเลย ชาวสิงคโปร์ก็ดูเหมือนจะพอใจกับรัฐบาลพรรคเดียวของตนเพราะทำให้สิงคโปร์เจริญก้าวหน้าเติบโตแซงชาติอื่นๆแทบหมด

ลี กวน ยู กับโก๊ะ ชกตง 2 ผู้นำสิงคโปร์ได้แสดงให้ชาวโลกเห็นเด่นชัดแล้วว่า ถ้ารัฐบาลบริสุทธิ์ใจต่อประชาชน ไม่มีการคอร์รัปชั่น และมุ่งมั่นพัฒนาชาติ มีการสมัครสมานสามัคคี ไม่แก่งแย่งแข่งดี ต่อสู้เพื่อชนะ เพื่อมุ่งสู่ความเป็นใหญ่ ชาติย่อมเจริญรุ่งเรือง ก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว เห็นได้ในช่วงระยะเวลาอันสั้น

รูปแบบ ที่สิงคโปร์ใช้นั้นเป็นขั้นตอนง่ายๆ แต่ก็ปฏิบัติยากยิ่งทั้งหมดมี 10 ประการ คือ

แรกทีเดียว รัฐบาลที่แข็งแกร่งมีเอกภาพ มีผู้นำที่เด็ดเดี่ยว สามารถสร้างความมั่นคงเสถียรภาพได้อย่างดี พรรคกิจประชาชน PAP ซึ่งนำโดยนาย ลี กวน ยู นั้น สามารถปกครองอย่างเด็ดขาดต่อเนื่องยาวนานเกือบ 40 ปี มีฝ่ายค้านที่อ่อนแอ และรัฐบาลยังได้แรงหนุนจากสื่อมวลชนด้วย

ประการต่อมา รัฐบาลมีสายตาไกลจัดวางแผนต่างๆระยะยาวโดยเฉพาะด้านธุรกิจ เศรษฐกิจ นำเอาระบบของสังคมนิยมมาปรับใช้ แต่ให้เป็นระบบตลาดเสรี และมีการยืดหยุ่นอย่างดี

ประการที่สาม สิงคโปร์ดึงเอาเงินทุนจากทั่วโลกเข้าไปโดยแทนที่จะคอยปกป้องสินค้าหรือตลาดของตนเอง กลับเปิดตลาดเสรีกว้างขวาง ทำให้นักลงทุนจากทั่วโลกสนใจ

ประการที่สี่ สิงคโปร์สามารถสร้างนักการเมือง และข้าราชการหรือคนของรัฐที่มีคุณภาพ ใสสะอาด ซื่อสัตย์สุจริต การคอร์รัปชั่น ถือเป็นศัตรูตัวสำคัญของชาติ จะถูกถล่มทลายจนสิ้น วงการรัฐบาลกับราชการจะดึงเอาคนระดับสุดยอดเข้าไปทำงาน โดยมีรายได้ไม่แพ้ภาคเอกชน

ประการที่ห้า สิงคโปร์สามารถจัดการศึกษาให้กับทุกผู้ทุกคนมีการให้ทุกคนต้องเรียนในชั้นบังคับ รวมทั้งบรรดาสตรีทั้งหมด และยังส่งเสริมให้ก้าวหน้าในด้านไฮเทคด้วย

ประกาศที่หก ไม่ยอมรับในระบบประกันสังคมแบบตะวันตก แต่ส่งเสริม

ให้ทุกคนช่วยตัวเอง สนับสนุนให้ทุกคนมีโอกาสได้เป็นเจ้าของที่อยู่อาศัย ไม่ต้องการให้เอาเงินไปช่วยคนจน และให้ทำงานช่วยตัวเอง ดังที่เกิดในชาติตะวันตก

ประการที่เจ็ด สิงคโปร์ส่งเสริมระบบคุณค่าของครอบครัวเพราะเห็นว่าครอบครัวคือพื้นฐานของสังคม ทำให้เกิดความสงบปลอดภัย ทำให้ชาวลอดช่องเคารพนับถือปฏิบัติตามกฎหมายยอมรับเจ้าหน้าที่บ้านเมือง ปรากฏว่าชาวสิงคโปร์จำนวนน้อยมากที่คิดต่อต้านเจ้าหน้าที่และคนของรัฐ

ประการที่แปด สิงคโปร์รักษาได้อย่างดีเยี่ยมคือ ขื่อแปของกฎหมาย ทุกผู้ทุกคนต้องอยู่ใต้กฎหมาย และเป็นกฎหมายที่ศักดิ์สิทธิ์ เช่น ใครถ่มน้ำลายหรือทิ้งเศษขยะบนถนนปรับ 5 พันบาท ก็ปรับจริงๆจนผู้คนขยาดกันหมดถนนจึงสะอาดสะอ้าน แม้แต่พี่ไทยที่อยู่บ้านเราทำตามใจชอบ พอไปถึงสิงคโปร์ยังกลัวหงอ ทำตามกฎหมายเขาเปี๊ยบ เมื่อเร็วๆนี้เด็กมะกันก็ถูกโบยไม่วายที่ บิลคลินตัน จะทำเรื่องขอมา เขาก็ไม่เว้นให้ สิงคโปร์จึงปลอดภัยโจรผู้ร้ายไม่กล้าอยู่ และยังมีกฎหมายรุนแรง ยิ่งค้ายาเสพติด แขวนคอ

ประการที่เก้า การสร้างความสมัครสมานสามัคคีเนื่องจากสิงคโปร์มีคนหลายเชื้อชาติ จึงทำให้มีความเสมอภาค ทุกคนจะต้องเรียนรู้ภาษาที่ใช้ 4 ภาษา โดยอย่างต่ำรู้ 2 ภาษา

สุดท้ายประการที่สิบ คือการสร้างความเป็นหนึ่งเดียว ความเป็นสิงคโปร์มีเป้าหมายของชาติที่ชัดเจน มีระเบียบวินัย ทุกคนต้องการให้สิงคโปร์สะอาดปราศจากภาวะมลพิษ ซึ่งออกกฎเกณฑ์ต่างๆรวมทั้งจะให้เกาะสิงคโปร์ปลอดจากการสูบบุหรี่ในอนาคต

# MALAYSIA

## Unity is Strength



# แผนการพัฒนาชาติของมาเลเซีย

ท่านนายกรัฐมนตรีของประเทศมาเลเซียคือ ท่านดะโต๊ะ เสรี ดร.มหาธีร์ โมฮัมมัด ท่านได้แสดงเจตจำนงไว้ว่าจะให้ประเทศมาเลเซียเป็นประเทศที่พัฒนาแล้วภายใน พ.ศ. 2563

ความหมายของประเทศมาเลเซียที่พัฒนาแล้วนั้น มิได้ผูกพันอยู่กับรายได้เฉลี่ยของประชาชนว่าจะต้องสูงหรือต่ำอย่างที่ประเทศอื่นเขาทำกัน เพราะในประเทศอื่นๆ ถ้ารายได้เฉลี่ยของประชาชนสูงเข้าขีดหนึ่ง เขาก็ถือว่าประเทศนั้นพัฒนาแล้ว แต่ความพัฒนาของมาเลเซียนั้นมีสิ่งอื่นๆ ที่จะต้องเอาเข้ามาคำนวณด้วย ได้แก่ดูที่ความสำเร็จโดยทั่วๆไปของมาเลเซียในฐานะที่เป็นชาติเอกราช ดูที่ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของคนในชาติ ดูที่ความประสานกันในสังคมดูที่มาตรฐานทางเศรษฐกิจ ความเป็นธรรมในสังคม ความมั่นคงในทางการเมือง และดูที่ความสำเร็จในการที่สามารถจะยกมาตรฐานแห่งคุณภาพชีวิตของคนมาเลเซียได้มากน้อยเพียงใดทั้งในทางสังคมและในทางศีลธรรม และพร้อมกันนั้นก็ให้ประชาชนมาเลเซียทั้งชาติเกิดความเชื่อถือ และมั่นใจในชาติของตนเองคือ ชาติมาเลเซีย

เพราะฉะนั้น เป้าหมายเมื่อถึง พ.ศ. 2563 ก็คือการยกระดับของชีวิตในมาเลเซียให้ดีขึ้น ป้องกันและรักษาไว้ซึ่งเกียรติภูมิของชาวมาลายูและคอยพิทักษ์มิให้ชาวมาลายูนั้นถูกกระทำย่ำยีโดยชนชาติอื่นๆ

การสร้างมาเลเซียให้เป็นชาติที่มีเกียรติ และเป็นชาติที่มีการพัฒนาจบสิ้นแล้วนั้น มีข้อที่ท้าทายอยู่หลายอย่างคือ

จะต้องสร้างชาติ มาเลเซียที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันขึ้น

จะต้องสร้างสังคมมาเลเซีย ซึ่งเป็นอิสระหนักแน่นและมั่นคงในทางศีล

ธรรม มีความเชื่อถือในตัวเอง และได้รับความนับถือจากชนชาติอื่นๆทั้งหมด

จะต้องมีการริเริ่มและสร้างสังคมประชาธิปไตยขึ้นอันเป็นสังคมที่มีหลักฐานเชื่อถือได้ ซึ่งจะกระทำการเพื่อให้มีประเทศมาเลเซียเป็นประเทศประชาธิปไตย ที่เพ่งเล็งในทางสังคม ซึ่งประชาธิปไตยของมาเลเซียนั้นจะต้องเป็นระบบที่ถือเอาความเห็นส่วนใหญ่และความร่วมมือของประชาชนทั้งชาติ

จะต้องสร้างสังคมให้มีศีลธรรมอันมีระบบ

จะต้องสร้างสังคมให้เป็นสังคมที่เป็นผู้ใหญ่มีใจคอกว้างขวางและสามารถที่จะอดทนในสิ่งต่างๆได้

จะต้องสร้างสังคมให้เป็นสังคมที่ก้าวหน้า โดยที่มีความสำเร็จอย่างมากในทางวิทยาศาสตร์

จะต้องสร้างสังคมที่เป็นสังคมกรุณา

จะต้องสร้างสังคมที่เป็นสังคมที่มีความยุติธรรมอันเป็นสังคมที่ให้โอกาสในทางเศรษฐกิจแก่บุคคลอย่างทัดเทียมกัน

จะต้องสร้างสังคมที่มั่งคั่งมีเศรษฐกิจที่ปรับตัวได้ตามเหตุการณ์และเปลี่ยนแปลงไปตามความเปลี่ยนแปลงของโลก

เวลาที่กำหนดไว้ว่าจะให้มาเลเซียได้เป็นประเทศที่พัฒนาแล้วตามความเห็นของรัฐบาลมาเลเซียนั้น จะต้องใช้เวลาอีก 30 กว่าปี ซึ่งถ้าดูตามที่คนมาเลเซียในปัจจุบันตั้งเป้าหมายไว้ อาจจะเป็นเวลาที่น้อยไปหน่อยก็ได้ แต่อย่างไรก็ตาม ถึงเวลาจะมากหรือน้อย ถ้าหากว่ามีเจตนาอันแน่วแน่ที่จะสร้างสังคมให้เกิดขึ้นตามอุดมการณ์ที่กล่าวมานี่แล้ว เจตนานั้นก็จะต้องเป็นผลสำเร็จอยู่ดี ถึงจะช้าไปบ้างหรือเร็วไปบ้าง จากเวลาที่ตั้งไว้เป็นเป้าหมายก็ไม่เสียหายแต่อย่างไร ข้อสำคัญนี้อยู่ที่ชาวมาเลเซียจะต้องทำให้ความหวังหรือความเจตนาของตนนั้นสำเร็จลงตามที่ได้ประกาศไว้

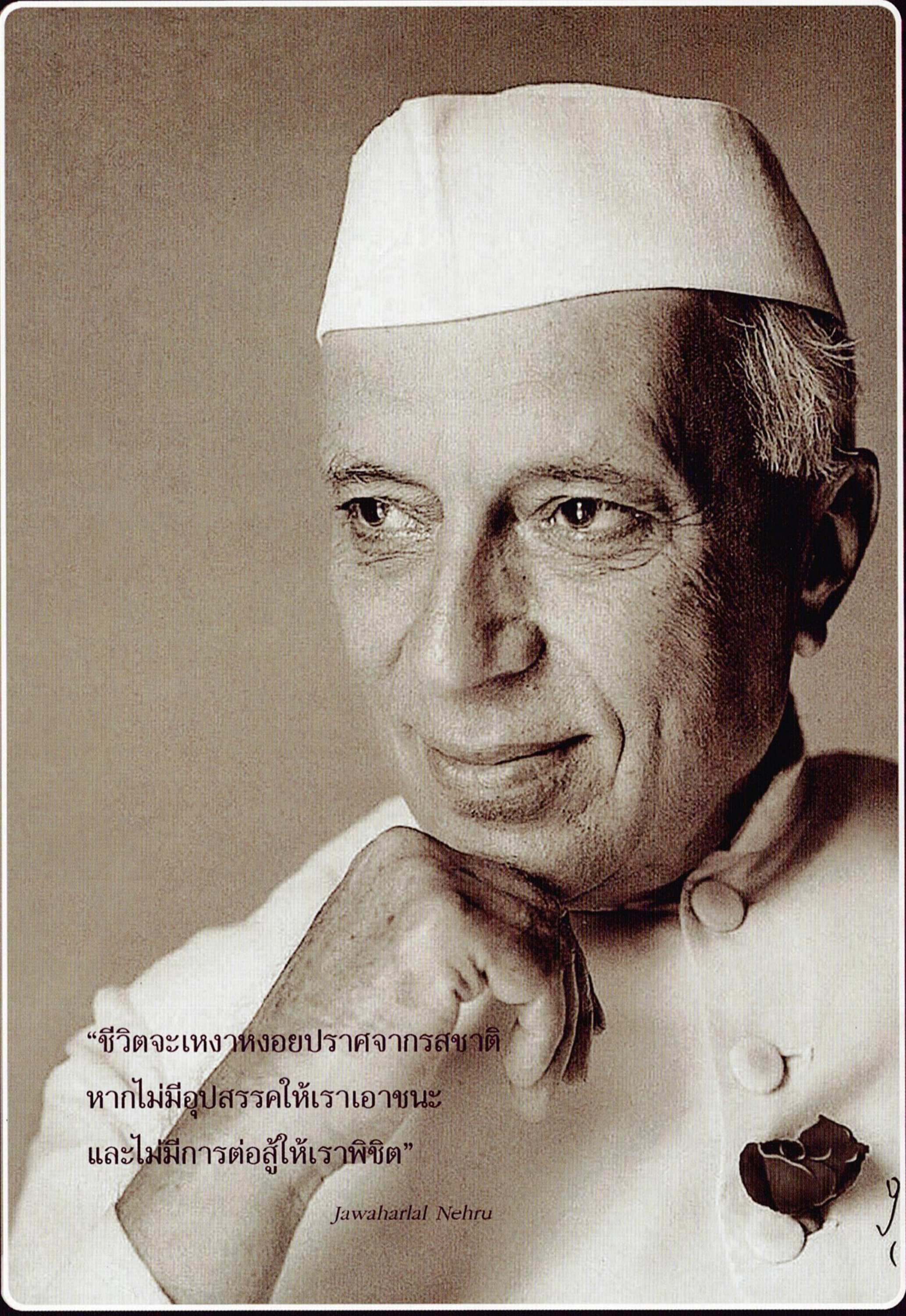
# Winning in the Game of Life

# ชีวิตมีขึ้น มีลง *(Up and Down of Life)*

易

## อ่านว่า อี้ แปลว่าเปลี่ยน

เป็นหลักที่ชี้ว่าทุกสิ่งต้องเปลี่ยนแปลง เช่น จากหยางเป็นหยิน และจากหยินเป็นหยาง(จากแข็งเป็นอ่อน จากอ่อนเป็นแข็ง, จากทุกข์เป็นสุข จากสุขเป็นทุกข์ ฯลฯ) ซึ่งหากมนุษย์เข้าถึงกฎนี้ได้ ชีวิตของมนุษย์ก็จะราบรื่น และดำเนินสอดคล้องไปกับธรรมชาติ (สอดคล้องกับเจตจำนงกับสวรรค์-โลก(ฟ้า-ดิน)นั่นเอง)


“ชีวิตจะเหงาหงอยปราศจากรสชาติ
หากไม่มีอุปสรรคให้เราเอาชนะ
และไม่มีการต่อสู้ให้เราพิชิต”
Jawaharlal Nehru

“ชีวิตมีเวลาจำกัด มีอะไรต้องทำก็จงรีบทำเสีย”



“กาลเวลาล่วงไป วันคืนผ่านพ้นไป
วัยก็หมดไปทีละตอนๆ ตามลำดับ”

*พระพุทธพจน์*



# ชีวิต 3 ขั้นตอน
## (Three stages of life)

ชีวิตคนเราแบ่งเป็น 3 ภาค

ภาคที่ 1 ความรู้ *(1-30)*

ภาคที่ 2 ความสำเร็จ *(30-60)*

ภาคที่ 3 ความสุข *(60-90)*

การวางแผนชีวิต 3 ช่วง *(30,000 วัน)*

## คุณอยู่ช่วงไหนของชีวิต..?

# การเดินทางของชีวิต

## ช่วงที่ 1 การสร้างความรู้

การสร้างความรู้ (อายุ 1-30 ปี) 10,000 วัน ให้บรรลุเป้าหมายในการแสวงหาความรู้ทั้งทางโลก และทางธรรม การศึกษาทางโลก เรียนให้จบปริญญา ตรี-โท-เอก เพื่อเป็นคู่มือในการประกอบอาชีพ การศึกษาทางธรรม เรียนให้รู้สัจธรรมแห่งชีวิต มองโลกให้ทะลุจะรู้วิธีแก้ไขปัญหาชีวิต

## ช่วงที่ 2 การสร้างความสำเร็จ

แสวงหาลาภยศ (อายุ 30-60 ปี) 10,000 วัน ให้บรรลุเป้าหมายในการสร้างวัตถุสมบัติ ลาภยศทางโลก (ความสุขทางกาย) การหาลาภยศทางโลกให้ได้ลาภ ได้แก่ทรัพย์สินเงินทอง และเกียรติยศชื่อเสียง เพื่อตนเอง ครอบครัว สังคมและชาติ วัตถุสมบัติลาภยศทางโลก เป็นของนอกกาย ล้วนเป็นกับดักทางโลกให้หลงทาง ไม่ใช่เป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต

## ช่วงที่ 3 การสร้างความสุข

การสร้างความสุข (อายุ 60-90 ปี) 10,000 วัน ให้บรรลุเป้าหมายในการแสวงหาความสุขทางธรรม การแสวงหาความสุขทางโลก (สุขกาย) การเข้าใจชีวิตและเข้าถึงธรรมเป็นเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต โดยการสร้าง ธรรมสมบัติ บุญกุศลเมื่อจุติจะได้ติดตามวิญญาณไปสู่ร่างใหม่ที่ดีกว่าในภพหน้า

# เป้าหมายแห่งชีวิต

ชีวิตของเราเกิดมาเพื่อสร้างสมบารมี (คุณงามความดี) จุดหมายปลายทางของชีวิตที่แท้จริงนั้นไม่ใช่ลาภยศ (วัตถุนิยม) เป้าหมายที่แท้จริงนั้นคือความสุขสงบ เข้าใจชีวิตและการเดินทางบนเส้นทางธรรม

# ชีวิตคือการต่อสู้

การต่อสู้เริ่มตั้งแต่เกิดจนตาย
การต่อสู้ชีวิตแบ่งออกเป็น3ช่วงคือ

*ช่วงที่ 1* การต่อสู้เพื่อบรรลุเป้าหมาย
ทางการศึกษา

*ช่วงที่ 2* การต่อสู้เพื่อบรรลุเป้าหมาย
ทางลาภยศ เงินทอง

*ช่วงที่ 3* การต่อสู้เพื่อบรรลุเป้าหมาย
ทางความสุข

ขอให้พบสามสิ่งอันยิ่งใหญ่
สูงส่งในอำนาจวาสนา
ทรัพย์สมบัติมั่งคั่งเหมือนหลั่งมา
ชีวิตไร้โรคาอายุยืน

วัยหนึ่งไม่เรียนรู้ วิทยา

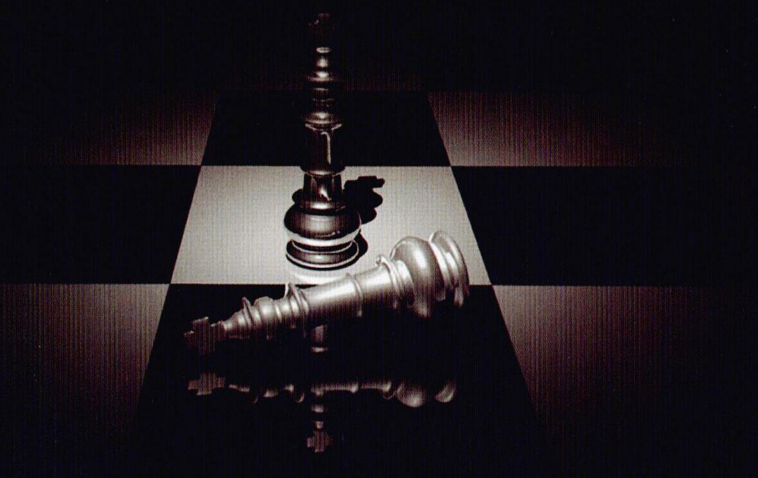
วัยสองไม่หาทรัพย์ สิ่งแก้ว

วัยสามไม่รักษา ศีลสืบ บุญนา

วัยสี่เกินกว่าแก่แล้ว ก่อสร้างสิ่งใด

# Life
# Management

## การบริหารชีวิต 3 ตอน



ชีวิตของคนเรานั้นมี 30,000 วัน โดยที่หมื่นวันแรกคนเราต้องมานะบากบั่นเรียนรู้วิทยาการต่างๆ เพื่อที่จะนำไปใช้ในอนาคต หมื่นวันที่สอง นำเอาความรู้ที่ได้ร่ำเรียนมาไปประกอบสัมมาอาชีวะ เพื่อความเจริญก้าวหน้าของตนเอง ครอบครัว และประเทศชาติ และหมื่นวันสุดท้ายเป็นช่วงเวลาที่ควรจะมีความสุขกับชีวิตที่เรียบง่าย พอเพียง สมถะ และมีจิตใจที่ดีงาม

...เพื่อที่จะได้จากโลกนี้ไปอย่างมีความสุข

# วงจรชีวิต

## Time of your Life




การวางแผนชีวิต 3 ช่วง 30,000 วัน

**สรรพสิ่งย่อมมีการเปลี่ยนแปลง**

# LET YOUR *JOUNERY* BEGIN



# ภาค 1 การศึกษา

*ชีวิตช่วงที่ 1 (1-30ปี)*

# ความรู้

# ภาค 1 การศึกษา

# เราสร้างความรู้



WE CREATE KNOWLEDGE

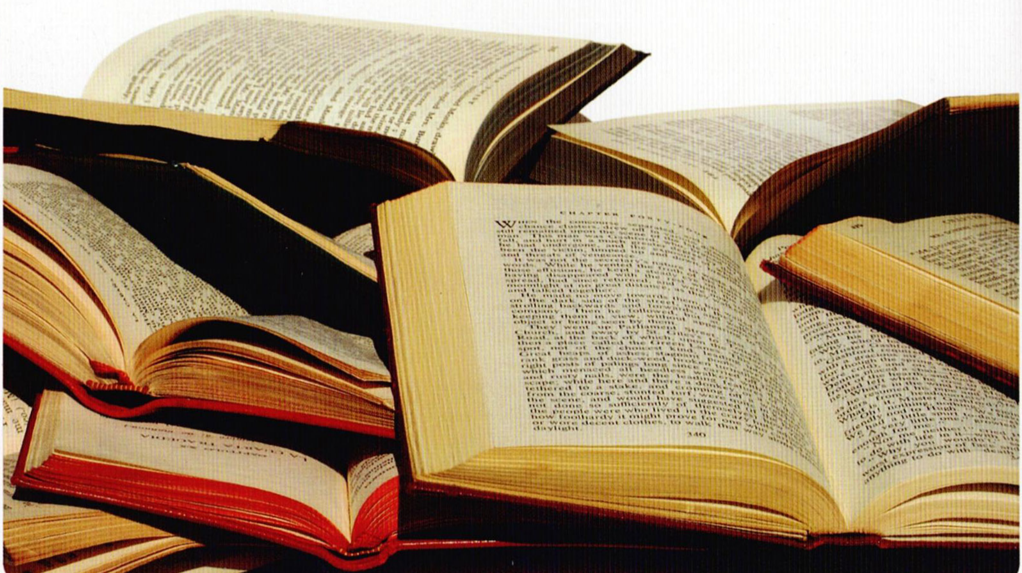
Knowledge is Power

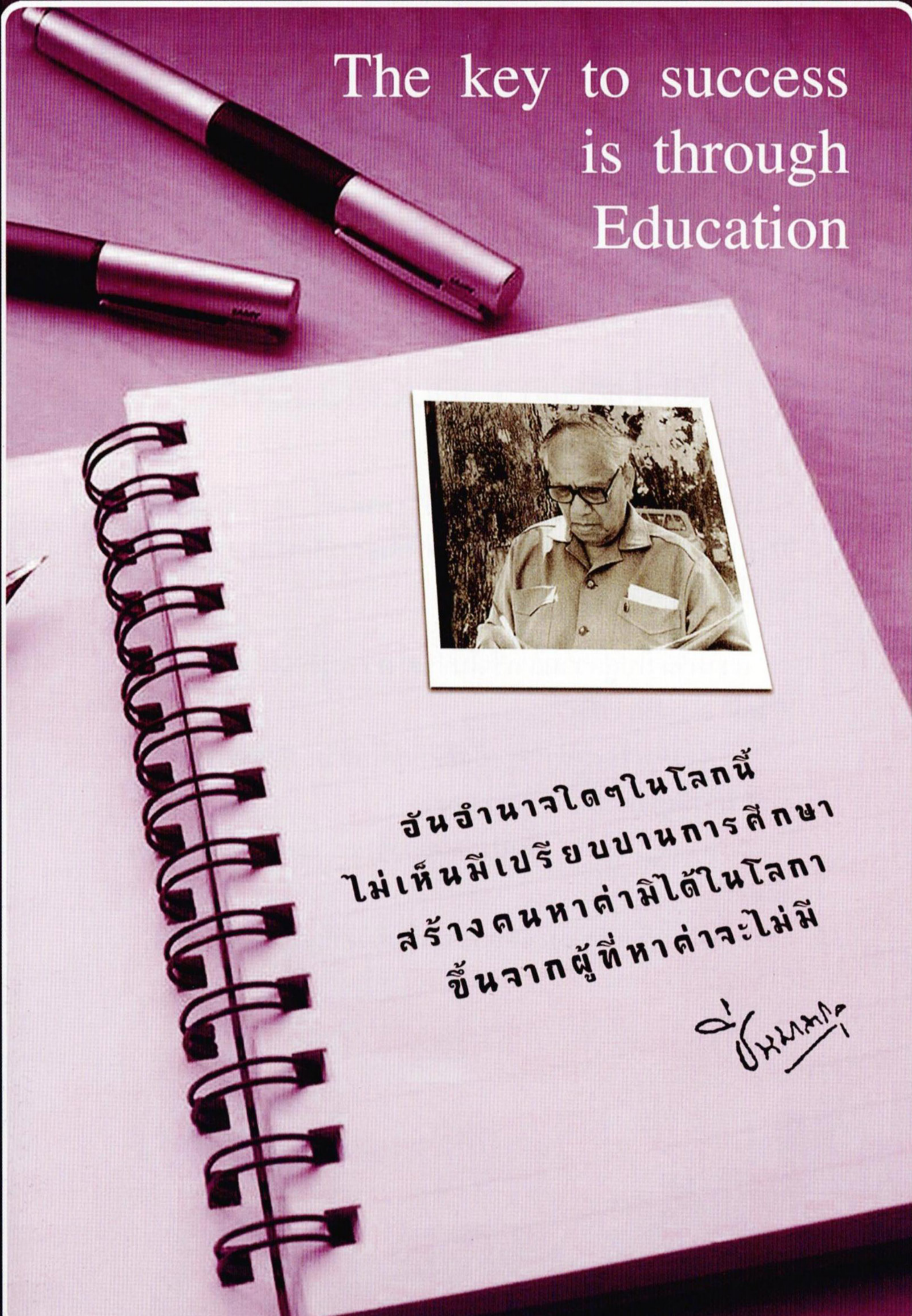
Learning Lessons in Life...

# LEARNING MAKE CHANGE

ขดเกลียวแห่งการเรียนรู้
หมุนวนไม่มีวันจบสิ้น

*Spiral of Learning*




The key to success is through Education
อันอำนาจใดๆในโลกนี้
ไม่เห็นมีเปรียบปานการศึกษา
สร้างคนหาค่ามิได้ในโลกา
ขึ้นจากผู้ที่หาค่าจะไม่มี

# ไม่มีมิตรใดๆ เสมอด้วยวิชชา

การสร้างความรู้ "ปัญญาสมบัติ" (Knowledge) อายุ 1-30 ปี 10,000 วัน ชีวิตช่วงนี้มีเป้าหมายในการศึกษาหาความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม

ความรู้นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต ความรู้ที่มีความสำคัญต่อชีวิตมี 3 ประการคือ

1. *ความรู้เรื่องสุขภาพ* สิ่งที่ดีที่สุดในชีวิต คือสุขภาพที่แข็งแรง การมีสุขภาพดีเป็นบุญวาสนา
2. *ความรู้ทางโลก* เพื่อประกอบอาชีพสร้างความมั่งคั่งให้กับชีวิต
3. *ความรู้ทางธรรม* เพื่อการที่เป็นชีวิตที่ถูกต้อง รู้ทันโลก

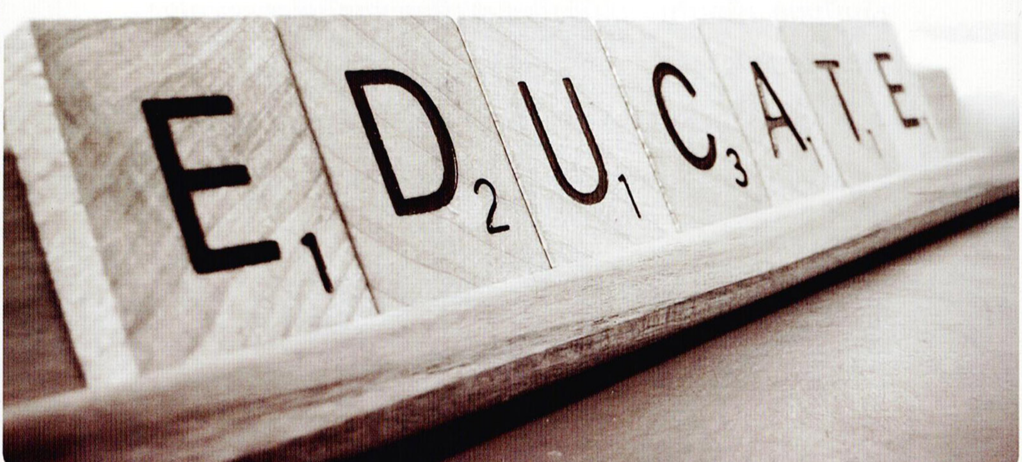
# การเรียนรู้ทางโลก

วิชาความรู้เพื่อประกอบอาชีพการงาน นับเป็นองค์ประกอบสำคัญของชีวิตต้องมานะบากบั่นเรียนรู้วิทยาการ ให้บรรลุเป้าหมายทางการศึกษา ปริญญาตรี โท เอก เพื่อเป็นเครื่องมือในการประกอบอาชีพในอนาคต

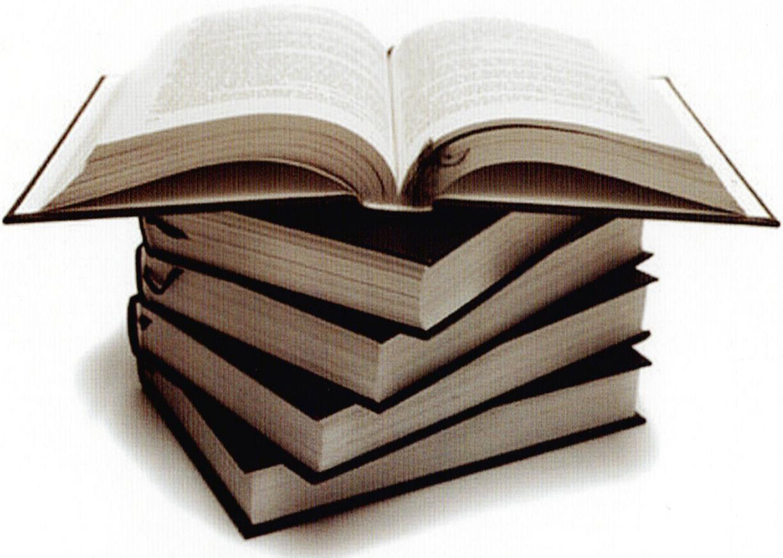
การต่อสู้เพื่อความรู้ทางโลก *"การศึกษากำหนดชะตาชีวิต เกียรติและศักดิ์ศรี (Prestige) เกิดจากความสำเร็จและบรรลุเป้าหมายในการศึกษาชีวิต ต้องศึกษาหาความรู้ ทางการเมือง เศรษฐกิจ หรือสังคม จนจบการศึกษาแขนงใดแขนงหนึ่ง เช่น กฎหมาย บัญชี วิศวกรรม แพทย์ หรือวิชาการสาขาอื่นเพื่อมาประกอบอาชีพ รับผลประโยชน์เป็นค่าแรง ค่าเช่าดอกเบี้ยและเงินปันผล เพื่อเป็นรายได้ยังชีพและเพื่อความมั่นคั่งของตนเองและครอบครัว"*

"เราเป็นคนธรรมดา
เพราะมิได้ถูกฝึกให้เป็นยอดคน"

# Education
## is the Opportunity



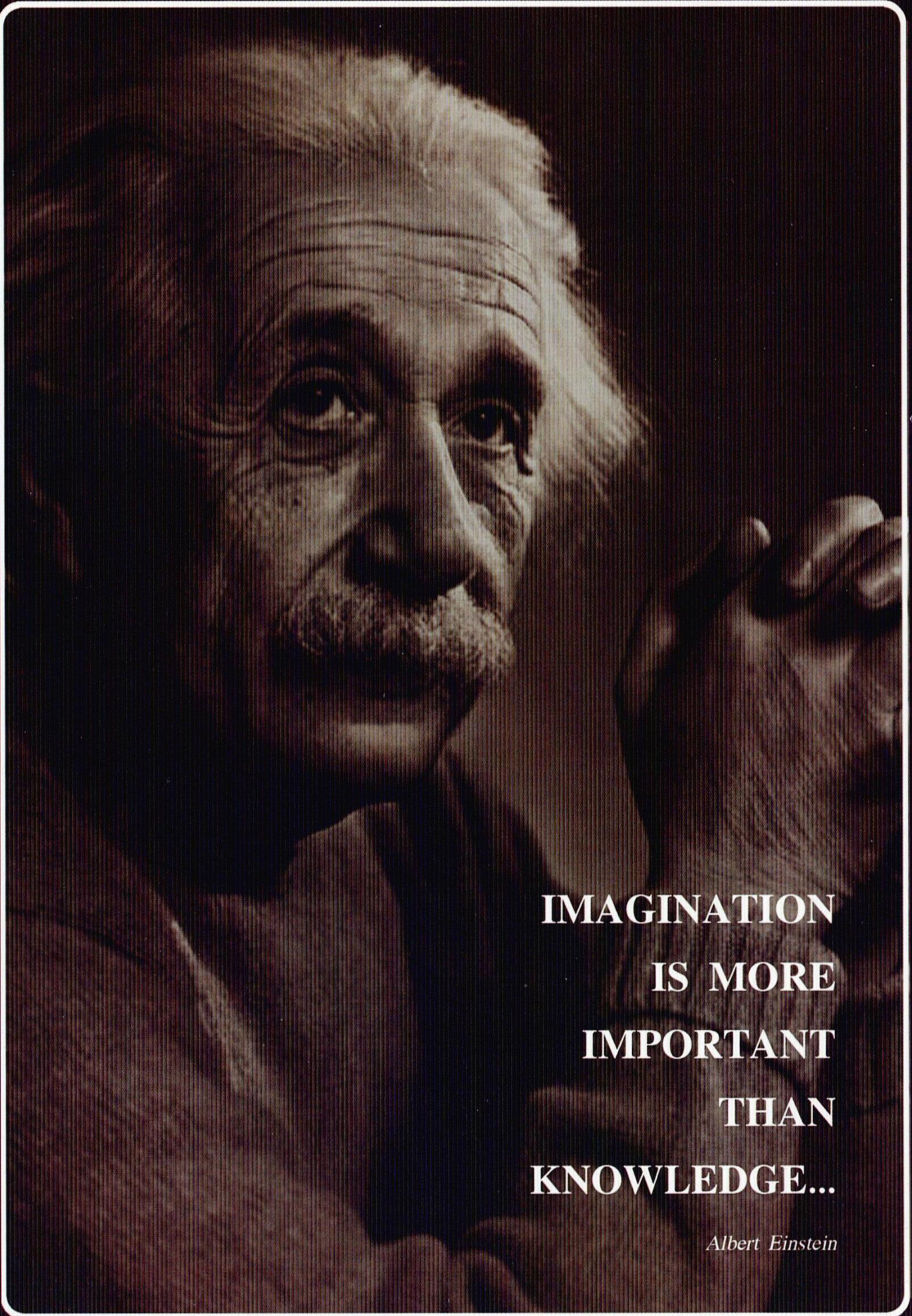
# Knowled is Power



รู้อะไรก็ไม่สู้รู้วิชา

รู้รักษาตัวรอด

เป็นยอดดี


IMAGINATION
IS MORE
IMPORTANT
THAN
KNOWLEDGE...
Albert Einstein

ความรู้คู่เปรียบด้วย กำลัง กายเฮย
สุจริตคือเกราะบัง ศาสตร์พ้อง
ปัญญาประดุจดัง อาวุธ
คุมสติต่างโล่ป้อง อาจแกล้วกลางสนาม

*โคลงสุภาษิต บทพระราชนิพนธ์ ของ*
*พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว*

อาวุธสำคัญของมนุษย์คือการศึกษา การศึกษาคือกุญแจนำไปสู่ความสำเร็จ (The key to success through education) การศึกษากำหนดชะตาชีวิตของมนุษย์และของชาติ สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตและประเทศได้ การศึกษาให้โอกาสกับชีวิต คนจะเหนือคนด้วยอำนาจและความรู้ จงพยายามศึกษาบทเรียนแห่งชีวิต (Learning lessons in life) ประเทศที่ประชาชนมีการศึกษาสูง มีความเจริญกว่าประเทศที่ประชาชนมีการศึกษาต่ำ



# การศึกษาเปลี่ยนแปลงชีวิต และประเทศชาติได้

นายเจมส์ สมิธสัน. (James smithson) นักวิทยาศาสตร์ผู้มั่งคั่งชาวอังกฤษได้ให้มรดกแก่ประเทศสหรัฐอเมริกาในปี 1846 โดยการบริจาคทรัพย์สินที่เป็นที่ดินของเขาทั้งหมดในกรุงวอชิงตัน ภายใต้ชื่อ "สถาบันสมิธโซเนียน (Smithsonian Institution)" ซึ่งแสดงจุดมุ่งหมายคือ "เป็นสถาบันเพื่อเพิ่มความรู้ และประสิทธิ์ประสาทวิทยาการให้แก่มวลมนุษย์ชาติ"

*...Our establishment for the increase and diffusion of knowledge among menu.*

*James Smithson, 1829*

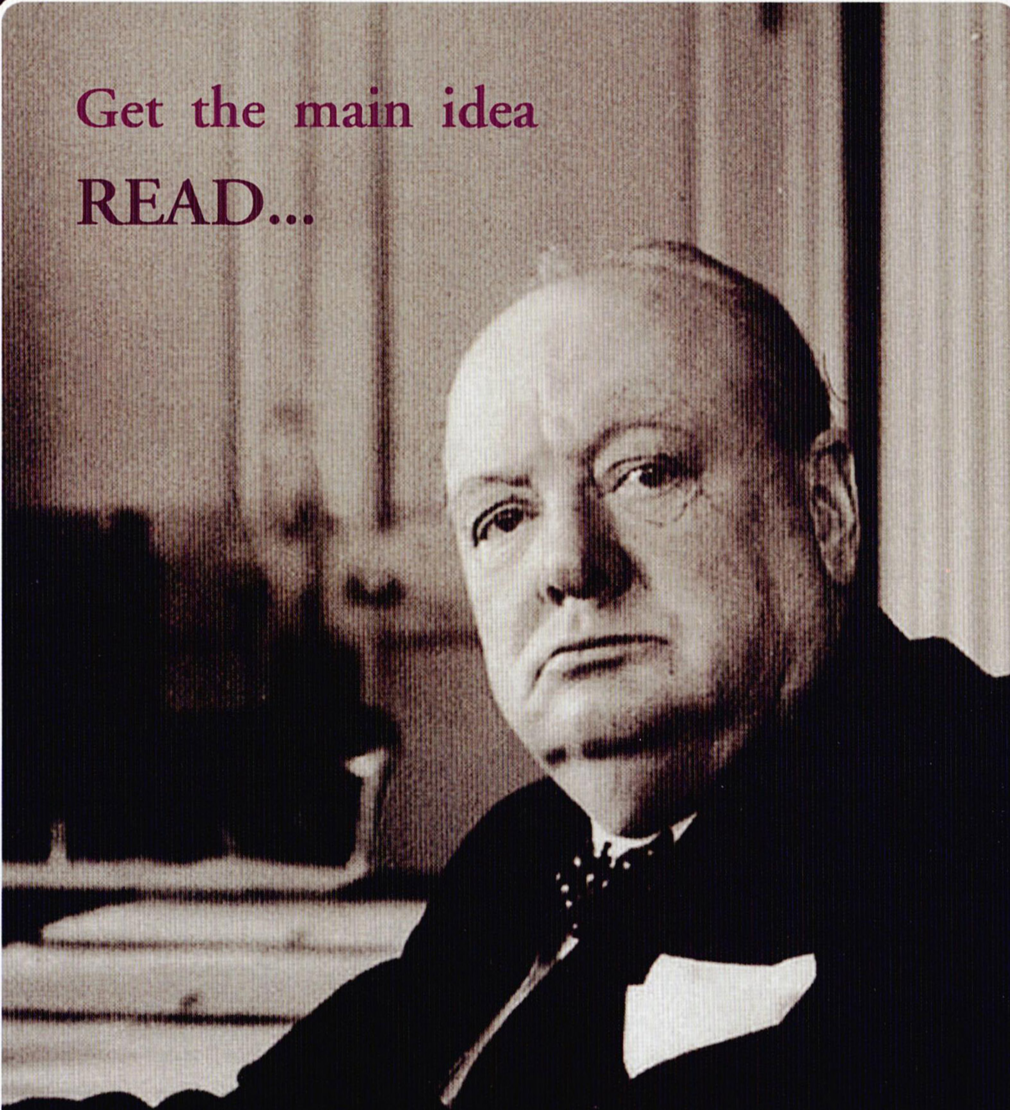
# Learning Lessons in Life

# Teachers
## plant seeds
## of knowledge
## that will last
## forever



Reading
is a basic tool
in the living
of a
Good Life

# Get the main idea
# READ...



คนที่เกิดมาเรียนน้อย ต้องอ่านหนังสือ"คำคม"ให้มากเข้าไว้

วินสตัน เชอร์ชิล

IT IS GOOD THING FOR AN UNEDUCATED MAN TO READ BOOKS OF QUOTATIONS.

*Winston Churchill*

Children are the
Future...

Teacher are the
Key...



## พ่อแม่ไม่ได้อยู่ค้ำฟ้า

พ่อแม่ไม่มี เงินทอง จะกองให้
จงตั้งใจ พากเพียร เรียนหนังสือ
หาวิชา ความรู้ เป็นคู่มือ
เพื่อยึดถือ เอาไว้ ใช้เลี้ยงกาย
พ่อกับแม่ มีแต่ จะแก่เฒ่า
จะเลี้ยงเจ้า เรื่อยไป นั้นอย่าหมาย
ใช้วิชา ช่วยตน ไปจนตาย
เจ้าสบาย แม่กับพ่อ ก็ชื่นใจ

# You have the
# Power
# To change the world



# เมื่อ'เวียดนาม'เชื่อว่า
# การศึกษา
# เปลี่ยนแปลงประเทศได้



# ความรู้ทางธรรม

คู่มือในการดำเนินชีวิต
ไม่ให้เดินผิดหรือหลงทาง
ไปสู่ความเสื่อมคือ...

## “ธรรม”





## โอวาทปาติโมกขะคาถา

สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง, การไม่ทำบาปทั้งปวง,

กุสะลัสสูปะสัมปะทา, การทำกุศลให้ถึงพร้อม,

สะจิตตะปะริโยทะปะนัง, การชำระจิตของตนให้ผ่องใส,

เอตัง พุทธานะสาสะนัง, ธรรม ๓ อย่างนี้, เป็นคำสั่งสอน

ของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

กิเลสเป็นเหตุให้คนทำบาป ทำแล้วเป็นเหตุให้เป็นกรรม กรรมเป็นเหตุให้เกิดผล คือวิบากและวิบากเป็นเหตุให้เกิดเป็นคนเป็นสัตว์เพื่อรับวิบากของกรรม และให้มีกิเลสเป็นลูกโซ่วนเวียนกันไป

ทำไมเมืองไทยเป็นเมืองพุทธจึงมีคนทำบาป ตอบได้ว่าเพราะจิตใจยังมีกิเลสเป็นเหตุทำบาป กิเลสที่เป็นเหตุเป็นมูลให้ทำบาปคือโลภ โกรธ หลง

พระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่หลังม่านแห่งความโง่ของคุณทุกคน ไม่ต้องไปหาพระพุทธเจ้าที่วัด ไม่ต้องไปหาพระพุทธเจ้าที่อินเดีย แต่จงหาพระพุทธเจ้าที่หลังม่านแห่งความโง่ของคุณเอง

พบม่านนั้น แล้ว ฟันมันเสีย เผามันเสีย เลิกม่านนั้นออกไปเสีย พระพุทธเจ้าก็จะประทับอยู่ที่ตรงนั้น

*พุทธทาสภิกขุ*

ทางรอดของโลกปัจจุบันนี้ มีอยู่ทางเดียวนี้เท่านั้น คือเดินในเส้นทางธรรม การช่วยให้ทุกคนได้เดินในเส้นทางธรรม ย่อมเป็นกุศลอันใหญ่หลวงและสูงสุด

*พุทธทาสภิกขุ*

# ที่พึ่งของชีวิต

ชีวิตเราต้องมีธรรมะเป็นสิ่งควบคุมจิตใจตลอดเวลา
จิตใจจะมีแต่ความสุขตลอดไป

พระพุทธเจ้าทรงชนะกิเลสอะไรบ้างในคืนวิสาขะ

*วิสัชนา : กิเลสที่ทรงชนะในคืนวันวิสาขะเมื่อ 2,600 ปีที่แล้ว คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง อันเป็นผลมาจากการเกิดญาณ หยั่งรู้ในธรรม คือเห็นว่าสิ่งทั้งปวงตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีสิ่งใดที่เป็นตัวตน อันสามารถยึดติดถือมั่นได้เลย ทำให้กิเลสไม่มีที่ตั้งอีกต่อไป เป็นเหตุให้พระองค์สิ้นทุกข์ เข้าถึงพระนิพพาน คือ ความสงบเย็นอย่างแท้จริง*

# สิ่งที่สุดของชีวิต

สิ่งร่ำรวยที่สุดของชีวิต คือ สุขภาพที่แข็งแรง

บาปกรรมใหญ่หลวงที่สุดของชีวิต คือ ไม่กตัญญู

ความโง่เขลาที่สุดของชีวิต คือ ติดยาเสพติด

ความพ่ายแพ้ครั้งใหญ่ที่สุดของชีวิต คือ การทะนงตัว

ของกำนัลที่มีค่าที่สุดของชีวิต คือ การให้อภัย

ความชั่วช้าต่ำต้อยที่สุดของชีวิต คือ การข่มเหงผู้อื่น

การผิดพลาดร้ายแรงที่สุดของชีวิต คือ การเล่นพนัน

การล้มละลายครั้งใหญ่ที่สุดของชีวิต คือ การสิ้นหวัง

ความสุขมากที่สุดของชีวิต คือ การช่วยเหลือผู้อื่น

การยอมรับและนับถือได้มากที่สุดของชีวิต คือ ความก้าวหน้า

คนเราสร้างแต่ความดี ถึงแม้ลาภผลยังไม่ได้รับ แต่สิ่งภัยพิบัตินั้นได้หลีกห่างไกลไป

คนเราทำแต่ความชั่ว ถึงแม้กรรมชั่วยังไม่สนองตอบ แต่ผลบุญนั้นได้หลีกห่างไปไกล

# การเรียนรู้ ทางธรรม
# การศึกษาเพื่อการใช้ชีวิต

## รู้ปรัชญา เข้าใจปัญหาชีวิต

ข้าวปลาคืออาหารกาย ธรรมคืออาหารใจ มีวิชาอีกประการหนึ่ง คือ วิชาละอกุศลธรรมและความทุกข์ใจ เป็นวิชาสำคัญที่จะต้องเรียนให้รู้และเป็นวิชาของพระพุทธเจ้าโดยตรง ถึงจะรู้วิชาอื่นท่วมหัวแต่ขาดวิชาหลังนี้ก็จะรักษาตัวรอดได้ยาก

### มองอะไรในโลกให้ทะลุ มองให้เห็นสัจธรรมแห่งชีวิต

เรื่องโลกเรียนเท่าไรไม่รู้จบ

เพราะเกิดภพกว้างใหญ่และไพศาล

เรื่องธรรมเรียนแล้วทำชำนาญ

ย่อมทนทานจุดจบสบสุขเอย

ท่านเคยเตือนภรรยาและบุตรให้หมั่นศึกษาธรรมะ บางครั้งเห็นภรรยานั่งอ่านหนังสือตำราที่ไม่ใช่ธรรมะ ท่านจะเตือนว่า"อ่านไปทำอะไรนักหนา สะสมหนังสือพวกนี้ไว้มากมายจะได้ประโยชน์อะไร คุณก็รู้อยู่แล้วว่าวิชาพวกนี้น่ะไม่สามารถช่วยให้พ้นทุกข์ได้ หนังสือธรรมะมีตั้งเยอะแยะไม่รีบอ่าน ถ้าคุณตายไปจะเอาตำราพวกนี้เผาไปกับโลงคุณให้หมด"

*พลตำรวจตรี กรณรงค์ โสภณศิริ*

"พระพุทธองค์ตรัสรู้ เรื่องสำคัญที่เหล่า ชาวพุทธนำมาปฏิบัติ"

ตามหลักพระพุทธศาสนา ทุกชีวิตในโลกไม่สามารถหลีกพ้น ต้องได้ดำเนินตามกฏอันยิ่งใหญ่

## กฎแห่งกรรม

ไม่มีแรงใดๆ เสมอด้วยแรงกรรม
ชีวิตย่อมเป็นไปตามวิถีแห่งกรรมลิขิต

พุทธศาสนาถือว่าชีวิตต้องเป็นไปตามกรรมลิขิต คือแนวทางของกรรมที่เจ้าชีวิตทำไว้ ปรากฏเป็นสัจธรรมว่า "ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว"

### สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม

ชีวิตต้องเป็นไปตามกรรมลิขิต คนเราเกิดมาเป็นมนุษย์ ด้วยอำนาจแห่งบุญ แห่งกรรมของตนแต่ละคน คนจะเกิดหรือตายเมื่อใดขึ้นอยู่กับอำนาจแห่งกรรมของตน

พระพุทธองค์ตรัสว่า. "สรรพสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตนเอง เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมใดไว้ ไม่ว่าดี หรือชั่ว จักต้องรับผลของกรรมนั้น"

# เคราะห์กรรมเกิดจากบาปกรรมที่สั่งสม โดยวาสนาเกิดจากบุญกุศลที่บำเพ็ญ

"ชีวิตนั้นมิได้อยู่ที่ความสำคัญว่าจะมีอายุที่ยืนยาวออกไป แต่ความสำคัญอยู่ตรงที่ว่า อายุยืนยาวออกไปนั้นจะทำให้มีชีวิตชีวาได้อย่างไร ความสำคัญของชีวิตอยู่ตรงนี้"

ความสำคัญของชีวิต จึงมิได้อยู่ที่เราจะแสวงหาความสะดวก ความสบาย และความสนุก ความเพลิดเพลิน และยึดมั่นอยู่ในความสุขเหล่านี้เท่านั้น แต่ชีวิตจะมีค่ายิ่งกว่านี้ถ้ารู้จักสรรหา อย่าลืมชีวิตภายหลังความตายนั้นมีอยู่ การสร้างความรู้ความเข้าใจในองค์ประกอบของความเป็นมนุษย์ 3 อย่าง ตามหลักทางพุทธศาสนานั้นเป็นสิ่งเพิ่มพูนคุณค่าของชีวิตให้สูงขึ้น คือ 1. ชีวิต 2. ทรัพย์ 3. กรรม 4. วิชชา 5. ความตาย สิ่งที่มนุษย์ทุกคนมีเหมือนกัน คือมีชีวิตและมีความตาย ความตายติดตามชีวิตมาตั้งแต่เกิด ส่วนที่ต่างกันและติดตามชีวิตมาแต่ละคนต่างกัน คือ ทรัพย์สมบัติทั้งภายนอกและภายใน บางคนมีปัญญาติดตัวทางโลกมาไม่ต้องเรียนสูงๆก็หาเงินได้มาก

ส่วนทรัพย์ภายใน (อริยทรัพย์) มีศรัทธาและปัญญาทางธรรม ก็สามารถทำให้ชีวิตพ้นไปจากความทุกข์ทั้งปวงได้ คนจึงเมื่อเกิดมาก็ต่างกันทั้งรูปสมบัติ คุณสมบัติ ทรัพย์สมบัติ และอายุสมบัติ เพราะเหตุจากการกระทำของตนเองทั้งในอดีตของปัจจุบันชาติและในอดีตชาติ ผลจึงต่างกัน

# กรรม

อำนาจที่ยิ่งใหญ่คือ อำนาจแห่งกรรม
กรรมสามารถกำหนดชะตากรรมของมนุษย์
ให้ดีหรือร้ายก็ได้

# อำนาจอันยิ่งใหญ่แห่งกรรม
## หลักกรรมนั้น สำคัญไฉน?

## การศึกษาพระพุทธศาสนา

ถ้าไม่ได้ศึกษาให้เข้าใจหลักกรรม ก็ชื่อว่ายังมิได้ศึกษาในข้อหลักและการนับถือพระพุทธศาสนา

ถ้ายังมิได้นับถือหลักของกรรมตามพระพุทธศาสนา ก็ชื่อว่ายังมิได้นับถืออย่างเข้าถึงหลัก

อำนาจแห่งกรรมนั้น สั้นๆ ง่ายๆ ไม่สับสนวุ่นวาย เพราะมีกฎตายตัวว่า ทำดี ได้ดี ทำชั่ว ได้ชั่ว ตัวผู้ใดทำกรรมไว้ ตัวผู้นั้นจึงไม่อาจหนีพ้น

“ดวงชะตามิใช่ฟ้าดินเป็นผู้กำหนดหรือ เทพพรหมมาลิขิต กรรมที่ทำในอดีต จะเป็นผู้กำหนดชะตาในปัจจุบัน ดวงที่ดีเพราะผลแห่งกรรมดีเสริมส่ง ดวงที่ร้ายเพราะผลแห่งกรรมชั่วมาตัดรอน อำนาจที่มีผลต่อชะตาชีวิตมากที่สุด คือกรรมปัจจุบัน ถ้าเราสร้างกรรมดี ในปัจจุบันให้มากพอก็สามารถจะเปลี่ยนดวงชะตาที่ร้ายให้กลายเป็นคนดี ได้อย่างอัศจรรย์”

*ซินแสอี้หยินหยาง*

เรียนรู้การดำเนินชีวิตบนเส้นทางธรรมให้รู้สัจธรรมแห่งชีวิต ท่านพุทธทาสกล่าวไว้ว่า คนเราควรมีปริญญา 2 ใบ ใบที่ 1 ไว้ให้เขาตีราคาเป็นเงินเดือนที่ใช้เป็นค่าครองชีพ อีกใบมีไว้สำหรับดับทุกข์ ศาสนาทุกศาสนาสอนมนุษย์ให้ทำความดี รู้ผิดชอบชั่วดี ไม่มีคำสอนในศาสนาใดสอนให้มนุษย์เข่นฆ่ากัน ขุมทรัพย์ความรู้ทางธรรมของ "พุทธศาสนา" ปรากฏใน "พระไตรปิฎก" ของ "คริสต์ศาสนา" ปรากฏใน "พระคัมภีร์ไบเบิล" และของ "ศาสนาอิสลาม" ปรากฏใน "พระคัมภีร์อัลกุรอาน" พระธรรมคำสอนของพุทธศาสนาในพระไตรปิฎกมี 84,000 พระธรรมขันธ์ พระองค์ตรัสเป็นหลักว่า "การไม่กระทำความชั่ว การทำความดี การชำระจิตใจให้บริสุทธิ์" ธรรม 3 อย่างนี้ เป็นธรรมของพระพุทธเจ้า ขณะที่ยังมีชีวิตอยู่จึงควรดำเนินชีวิตบนเส้นทางธรรม รู้จักปล่อยวางและไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เป็นอนิจจังจงหมั่นสร้าง "สวรรค์สมบัติ" บุญกุศลไว้ให้มาก ชีวิตจึงมีความสุข ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า

ชีวิตไม่ควรไปยึดติดกับสิ่งใด หากไปยึดติดกับสิ่งใดไว้ ย่อมก่อให้เกิดทุกข์เพราะสิ่งนั้น

ถ้าจะอยู่ในโลกนี้อย่างมีสุข

อย่าประยุกต์สิ่งทั้งผองเป็นของฉัน

มันจะสุมเผากระบาลท่านทั้งวัน

ต้องปล่อยมันเป็นของมันอย่าผันมา

*พุทธทาส*

ดอกบัว เกิดในน้ำ
เจริญงอกงามขึ้นมาในน้ำ
ไม่ติดด้วยน้ำ
ซ้ำมีกลิ่นหอมน่าชื่นใจ ฉันใด
พระพุทธเจ้าทรงบังเกิดดีแล้วในโลก
ทรงอยู่ในโลก
แต่ไม่ติดโลก
เหมือนใบบัวไม่ติดน้ำฉันนั้น

# ภาค 2 ความสำเร็จทางโลก

*ชีวิตช่วงที่ 2 (30-60ปี)*

# ความสำเร็จ




ความสำเร็จได้มาด้วยการต่อสู้...

ชีวิตคือการต่อสู้ เป้าหมายคือ *"ชัยชนะ"*

**Success**

dosen't come to you

you go to it!

"ชีวิตต้องสู้...สู้จึงชนะ"

ชีวิตไม่สมหวัง

ด้วยการนั่งรอ

## ชัยชนะของนักสู้

ถ้าสู้จริง...มุ่งมั่น...ทุ่มเท...และไม่ยอมแพ้

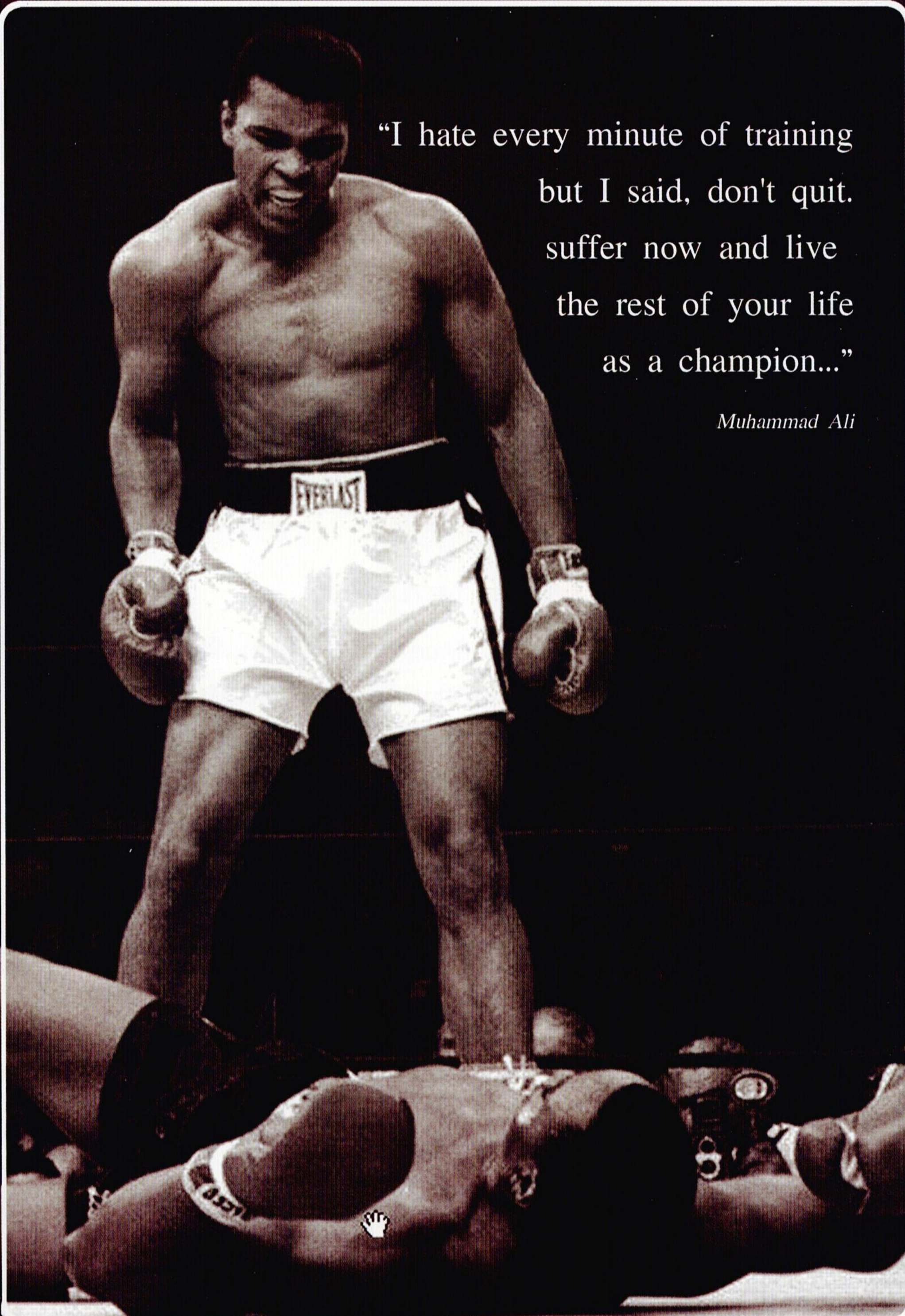
จะประสบความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่

# JUST DO IT!

don't procrastinate

## ทำเดี๋ยวนี้

เลิกผลัดวันประกันพรุ่งเสียที


"I hate every minute of training
but I said, don't quit.
suffer now and live
the rest of your life
as a champion..."
Muhammad Ali

# ชีวิตช่วงที่ 2 ความสำเร็จ

## ชีวิตเกิดมาเพื่อความสำเร็จไม่ใช่ความล้มเหลว

ความสำเร็จในชีวิตขึ้นอยู่กับวัย จังหวะ เวลา โอกาส สถานที่ สภาวะแวดล้อม บุคคลที่เกี่ยวข้องผู้สนับสนุนและบุญวาสนา รวมทั้งความรู้ความสามารถ ความเข้มแข็ง สุขภาพ ความขยัน และมานะบากบั่น ซึ่งกลไกทั้งหมดนี้ จะทำงานร่วมกันเป็นตัวกำหนดความสำเร็จและความล้มเหลวให้เกิดขึ้นในตัวบุคคล

### หลักการแห่งความสำเร็จ

| | | |
|---|---|---|
| ขยันและประหยัด | ยืนหยัดอดทน | ทำตนเชื่อถือได้ |
| อ่อนน้อมถ่อมตน | รู้จักประมาณตน | รู้ผิดแลรู้ชอบ |
| ตั้งปณิธาน | เข้าจิตใจผู้อื่น | ไม่โลภรู้สันโดษ |
| เด็ดเดี่ยวมั่นคง | เป็นคนใจกว้าง | กล้าได้กล้าเสีย |

### เหตุแห่งความล้มเหลว

| | | |
|---|---|---|
| ไม่เข้าใจผู้อื่น | ไม่ประมาณตน | ไม่เดียงสาต่อการ |
| มิสำนึกผิดชอบ | โลภโมโทสัน | เย่อยิ่งยะโส |
| โป้ปดมดเท็จ | คบค้าเสเพล | เกียจคร้านต่องาน |
| ก่อหนี้ล้นพ้น | ขี้เหล้าเมายา | หูเบาเฉาปัญญา |
| ทำตัวหัวไม้ | ไร้สัจจธรรม | ใจคอคับแคบ |
| คบคนไม่เลือก | คิดคดล่อลวง | สุรุ่ยสุร่าย |
| ไร้อุดมการ | หลงการพนัน | หุนหันพลันแล่น |
| จิตใจโลเล | อิจฉาริษยา | นอกรีตดื้อรั้น |




Building foundation of succes


We Can Do It!
WAR PRODUCTION CO-ORDINATING COMMITTEE
POST FEB. 15 TO FEB. 28

# มองกาลไกล

มองเห็นความสำเร็จของงานลอยอยู่ข้างหน้า เหมือนเห็นเป็นรูปถ่าย ตั้งเป้าไว้ตั้งกล้องรอไว้ ไม่กี่ปีให้หลังก็ต้องถึงวันนั้น

# การทำงานเป็นระบบ
# System Operations

## WE CREATE SUCCESS

"Success is not something it's something. To work for."

## "ชีวิตไม่สมหวังด้วยการนั่งรอ..."

การสร้างความสำเร็จ "มนุษย์สมบัติ" (Success) อายุ 30-60 ปี 10,000 วันแห่งการเปลี่ยนแปลงชีวิต (10,000 days, That Change your Life) การต่อสู้เพื่อ "มนุษย์สมบัติ" ลาภ ยศ (Rich and Famous)

# ความสำเร็จทางโลก
# My game is money

ความสำเร็จทางโลก

แสวงหาสมบัติภายนอก

เดินเข้าหาวัตถุเข้าต่อสู้เพื่อลาภยศ

ความสำเร็จของมนุษย์ทางโลก "มนุษย์สมบัติ" ลาภยศ

ครอบครัวประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก ทรัพย์สินและอำนาจ มนุษย์สมบัติ หรือ เงิน คือความลับของมนุษย์ เงินคือน้ำหล่อเลี้ยงชีวิต ครอบครัว สังคมและประเทศชาติ "อริสโตเติล โอนาสซิล" มหาเศรษฐีโลกเคยกล่าวว่า "เงินเท่านั้นถ้ามี จะซื้อโลกทั้งใบก็ย่อมได้" และเงินคือสะพานของมนุษย์ที่จะก้าวเชื่อมโยงไปสู่อำนาจทางการเมือง

มนุษย์อยากรวย อยากมีเงินต้องหาเงิน ต้องรู้จักวิธีหาเงินและวิธีใช้เงิน ทางหาเงินในโลกมนุษย์ หลักใหญ่หามาได้จาก 4 ทาง คือ จากค่าแรง (Wage) จากค่าเช่า (Rent) จากดอกเบี้ย (Interest) และเงินปันผล (Profit)

ในหนังสือพ่อรวยสอนลูก พ่อจน (Poor Dad) สอนลูกให้หาเงินจากค่าแรง (เงินเดือน) ซึ่งร่ำรวยยาก ส่วนพ่อรวย (Rich Dad) สอนลูกให้หารายได้จากการเป็นเจ้าของกิจการ (Entrepreneur) โดยยึดหลักอยากรวยต้องลงทุน วิธีใช้เงินก็คือ ใช้ให้น้อยกว่าที่ได้ ไม่ใช่เงินที่หาได้แต่เป็นเงินที่เก็บทำให้ร่ำรวย

ตราบใดที่มนุษย์มีชีวิตอยู่ ต่างก็มุ่งไปที่การแข่งขันกันสะสมเงินทองวัตถุ "มนุษย์สมบัติ" แข่งขันกันอย่างเอาเป็นเอาตาย ไม่รู้จักพอจนกว่าชีวิตจะหาไม่


เคล็ดลับความสำเร็จคือ
"รู้บางสิ่งที่คนอื่นไม่รู้"
อริสโตเติล โอนาซิส

“The greatest single thing in the
qualificationof a great player,
a great team or a great man
is a desire to reach
the opjective that admits
of no interference anywhere.”

*Branch Rickey*

ประเทศที่เรียกตัวเองว่าปกครองตนเองในระบอบเสรีประชาธิปไตยทุกประเทศนั้น ความจริงก็คือระบอบการปกครองที่เรียกว่า ระบอบทุนนิยม (CAPITALLISM) ซึ่งระบบนี้เป็นระบบที่มีจุดมุ่งหมายเพียงอย่างเดียวคือการมีชีวิตอยู่ด้วยการทำมาหากินหรือการทำ "ธุรกิจ" ซึ่งจะต้องมีการลงทุน (INVESMENT) ทุกอย่างเพื่อผลกำไร (PROFIT) เป็นเป้าหมายขั้นสุดท้าย

เพราะฉะนั้นในระบบทุนนิยม (CAPITALISM) ทุกคนจะต้องลงทุนหรือมีการลงทุน เพื่อให้ได้กำไร

การจะลงทุนเพื่อให้ได้กำไรนั้น ผู้ลงทุนทุกคนจะต้องพยายามแสวงหาอภิสิทธิ์ (PRIVILEGE) หรือความได้เปรียบ เมื่อได้อภิสิทธิ์แล้ว สิ่งที่จะต้องทำต่อไปก็คือ การคอร์รัปชั่น หรือการทำความชั่วทุกชนิด (CORRUPTION) เพื่อให้การลงทุนและอภิสิทธิ์ที่แสวงหามาได้นั้นได้ผลกำไรมากที่สุดเท่าที่จะมากได้

ความเหลื่อมล้ำต่ำสูงของมนุษย์ในสังคม หรือความยากดีมีจนของมนุษย์ตามกำเนิดได้ถูกอธิบายทางพุทธศาสนา จนฝังอยู่ในใจของคนในสังคมไทยว่าเป็นเรื่องของบุญทำกรรมแต่ง ทำให้ระเบียบคิดความเชื่อทางพุทธศาสนาเรื่องความเท่าเทียมของมนุษย์ในสังคมประชาธิปไตยเป็นเรื่องไร้สาระ

ขณะที่โลกตะวันตกผู้สร้างประชาธิปไตยให้คนไทยลอกเลียนแบบ ซึ่งเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนเหมือนกันหมด ไม่มีเรื่องของกรรมของบุญ

# ความสำเร็จเกิดจากการลงมือทำไม่ใช่อธิฐาน

หนังจีนฮ่องกง โดยเฉพาะหนังประเภทชีวิต ที่มีเอกลักษณ์อย่างหนึ่งคือ พระเอก (หรือนางเอก) มักจะเป็นคนจนที่ต้องพบกับปัญหานานัปการก่อนที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต และเกือบร้อยเปอร์เซ็นต์ เส้นทางสู่ความสำเร็จจะมาจากการต่อสู้อย่างหนัก ใช้ความสามารถของตัวเองเป็นหลักในการพาตัวเองไปถึงฝั่งฝัน ซึ่งแตกต่างแทบจะตรงกันข้ามกับหนังไทย ละครไทย ที่พระเอก (หรือนางเอก) ซึ่งเป็นคนจน แล้ววันดีคืนดีก็มีคนมาพบว่ามีปานแดงปานดำอยู่ที่โน่นที่นี่และก็เฉลยว่าที่แท้เขา (หรือหล่อน) ก็คือทายาทมรดกร้อยล้านของเจ้าคุณปู่ เจ้าคุณย่า ก็ว่ากันไป สุดท้ายก็แฮปปี้เอนดิ้ง

ก็ไม่แปลกหรอกที่คนไทยชอบเหลือเกินกับการฝันว่าสักวันจะมีบุญหล่นทับโครมลงมาแล้วก็สบายไปทั้งชีวิต ก็ต่อเนื่องมาถึงหวยเบอร์ สลากกินแบ่ง รายการชิงรางวัล และอื่นๆ อีกมากมายที่ระบาดและรุ่งเรืองเฟื่องฟูในเมืองไทยอย่างไม่มีทีท่าว่าจะหายไปเลย

คนเรามักจะโทษโชคชะตาอยู่เสมอยามเมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการ ยามเมื่อประสบกับปัญหาต่างๆก็ไม่รู้จะไปโทษทำไม ในเมื่อความสำเร็จของชีวิตขึ้นอยู่กับตนเองต่างหากขึ้นอยู่กับตนเอง

# เก่งสู้เฮงไม่ได้

เศรษฐีย่อยเกิดจากการประหยัด เศรษฐีใหญ่เกิดจากบุญวาสนา

ความพยายามหมื่นอย่างมนุษย์ทำได้ แต่วาสนาหรือโชคอยู่ที่สวรรค์

*ขงเบ้ง*

ความคิดอยู่ที่คน ความสำเร็จอยู่ที่ฟ้าลิขิตฝืนไม่ได้ คนจีนเขาว่า "ไม่ใช่ของเราพยายามเท่าใดก็ไม่ได้" คือไม่มีวาสนา นั้นก็คือความพยายามเป็นเรื่องของมนุษย์ ความสำเร็จอยู่ที่ฟ้าลิขิต

ไม่มีดวงอย่าวอนขอสิ่งศักดิ์สิทธิ์
ดาวลิขิตฟ้าก็โปรดโชคเข้าหา
แม้นขอได้ดังใจอยากมากเงินตรา
ในโลกาคงไม่พบคนยากจน

ลูกหลานเจริญรุ่งเรืองหรือไม่ ปล่อยวางเสียบ้าง ลูกหลานแต่ละคนล้วนมีบุญวาสนาเป็นของตนเอง

## ตราบใดที่ยังไม่ตาย ตราบนั้นยังมีโอกาส

# "โอกาส"

## Opportunity

คนคิดผิดว่าฉันไปแล้วไปลับไม่กลับมา

เมื่อเวลาเคาะประตูท่านไม่อยู่แล้วผายผัน

เพราะฉันยังยืนอยู่หน้าท่านไม่เว้นวัน

มุ่งหมายท่านให้ตื่นยืนขึ้นสู้เพื่อชิงชัย

## ความต้องการทางโลก

เดินเข้าหาวัตถุ เข้าต่อสู้เพื่อลาภ ยศ

ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข

เป็นเป้าหมาย ความสำเร็จทางโลก

ในโลกนี้มีของที่คนอยากได้อย่างไม่สิ้นสุดอยู่ 2 สิ่งคือ

อำนาจและเงิน

ซึ่งมันก็คือสิ่งเดียวกันนั่นเอง

| | | |
|---|---|---|
| ยามบุญมา | กาไก่ | กลายเป็นหงษ์ |
| ยามบุญลง | หงษ์เป็นกา | น่าฉงน |
| ยามบุญมา | หมาหมู | กลายเป็นคน |
| ยามบุญหล่น | คนเป็นหมา | น่าอัศจรรย์ |

# สู่โลกธุรกิจ
## Business Life

คิดและทำอย่างไร ให้ก้าวไกลอย่าง

## “มืออาชีพ”

ต้องเป็นนักลงทุน นักธุรกิจ จึงรวย
ไม่ใช่นักวิชาการ

# น่าจะรู้ อย่างนี้ ตั้งแต่ตอน อายุ 20!!

## ถ้ารู้...ก็รวยไปตั้งนานแล้ว

อยากรวยต้องเป็นนักหาเงิน *(Money Maker)*
ต้องฝึกการเป็นเศรษฐี *(Millineries in Trailing)*
ต้องเป็นนักธุรกิจ
ต้องเป็นนักลงทุนจึงรวย
ไม่ใช่เป็นลูกจ้างหรือนักวิชาการ
เป็นลูกจ้างไม่รวย เพราะรวยได้น้อย
ต้องเป็นเจ้าของกิจการ มีเงิน ที่ดิน หุ้น ทุน.

# HOW TO TURN YOUR IDEA INTO A MONEY MACHINE

ความร่ำรวยไม่ได้เกิดจากการไหว้วอนฟ้า

หรือฝากชะตาไว้กับสายฝน

ความร่ำรวยเกิดจากการก้มหน้าทำงาน...

นี่คือสัจธรรมของคนทำงาน

# รวยได้มากกว่าหนึ่ง

แม้ความมั่งคั่งระดับ ไซมอน จะมีสัดส่วนเทียบกับคนทั่วไปมากกว่า 1 ในล้าน หรือกล่าวง่ายๆก็คือไม่ใช่เรื่องที่จะเกิดขึ้นกับทุกคน แต่วิธีการสร้างความร่ำรวยแบบเบสิกก็ไม่ได้ยากเกินกว่าจะทำได้ ขอเพียงทุ่มความตั้งใจให้กับ 3 แนวหลักๆต่อไปนี้

รวยจากอาชีพ เรียนเป็นเลิศ เลือกอาชีพที่ตัวเองคิดว่าใช่ โยกย้ายตัวเองไปสู่บทบาทใหม่ๆ เพื่อเพิ่มความรู้และเงินเดือน

รวยเพราะออม มีรายได้มาต้องแบ่งเก็บก่อนจัดงบการเงินประจำตัวอย่างมีวินัย ลดการซื้อที่ไม่จำเป็น แต่ต้องไม่ลืมปรนเปรอตัวเองเสียบ้าง

รวยเพราะลงทุน เลือกเรียนเพื่ออาชีพในอนาคต ลงทุนกับหุ้นหรือสินทรัพย์ที่ให้กำไรในระยะยาว ลงทุนในอสังหาริมทรัพย์

มหาเศรษฐีทั่วโลก ดูว่าเขาคิดยังไง ดูว่าเขารวยได้ยังไง ก็พอจะแยกใหญ่ได้ 5 กลุ่มนะครับ

กลุ่มแรก โดยกำเนิด คือเกิดมาพ่อแม่รวยอยู่แล้ว เป็นตระกูลใหญ่ก็รับมรดกมา ซึ่งอันนี้เราไม่มี

กลุ่มที่ 2 เป็นดารานักแสดงในอเมริกา เป็นดาราหนังแสดงทีก็ได้ค่าตัวเยอะแยะ เป็นดาราเมืองไทยเลิกแสดงหนังยังลำบากกันก็เยอะแยะไป

กลุ่มที่ 3 เป็นนักกีฬาชื่อดังระดับโลก เราก็ไม่ดังไม่รวย ผมเล่นกีฬาบ้างแต่ไม่ได้เล่นเก่งมากมาย เล่นมวย เล่นแบดมินตัน ว่ายน้ำ ซึ่งมันไม่ใช่กีฬาที่ทำให้รวย โดยเฉพาะถ้าเป็นคนไทย

กลุ่มที่ 4 คือพวกบริษัทขายคอนซูมเมอร์ โปรดักส์ คือพวกของใช้ส่วนใหญ่ต้องเป็นหลายเจนเนอร์เรชั่นสั่งสมกันมา ไม่ใช่สร้างสินค้าแบรนด์ใหม่แล้วจะรวยได้ ต้องใช้เวลานาน

กลุ่มสุดท้าย ดูแล้วทุกคนที่รวยต้องมี คือที่ดิน ที่ดินเป็นทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด ในเชิงเศรษฐศาสตร์ที่ดินเป็นปัจจัยการผลิตที่สำคัญที่สุดมาตั้งแต่โบราณถึงยุคปัจจุบัน เป็นตัวกำหนดความมั่งคั่งและความยากจนของประเทศชาติและประชาชน

## สัญญลักษ์ 10 ประการของคนรวย

1. ต้องมีรถหรูหราราคาแพง
2. ต้องมีทรัพย์สินในต่างประเทศ
3. ต้องเป็นสมาชิกสโมสรเฉพาะบุคคลชั้นสูง
4. ต้องมีบริษัทเป็นของตนเอง
5. ต้องมีความรู้ได้รับปริญญาจากมหาลัยที่มีชื่อเสียงในต่างประเทศ (โดยเฉพาะอย่างยิ่งในอังกฤษหรือสหรัฐ)
6. ต้องมีงานอดิเรกที่มีค่าใช้จ่ายสูงเช่น ดำน้ำ เล่นเรือใบ เล่นกอล์ฟ เล่นสกี เป็นต้น
7. ต้องมีงานอดิเรกราคาแพงในต่างประเทศ เช่น ไปดำน้ำที่มัลดีฟส์ หรือไปเล่นสกีที่เลค ดาโฮ เป็นต้น
8. ต้องไปเที่ยวพักผ่อนในที่ๆแปลกตาในต่างประเทศทุกปี เช่น ไปเที่ยวป่าในเคนยา ไปล่องเรือในแม่น้ำไนล์ เป็นต้น
9. ต้องเป็นเจ้าของบัตรเครดิต “แพลททินัม”
10. ต้องแต่งกายด้วยสินค้าที่หรู ออกแบบโดยนักออกแบบชื่อดังตั้งแต่ศรีษะจรดปลายเท้า

# THE RULES OF WEALTH



# บัญญัติ 12 ประการแห่งความมั่งคั่ง

1. ถ้าหาเงินเพื่อให้ได้เงิน คุณจะไม่มีวันมีเงิน
2. รู้ระดับของตัวคุณเอง (รู้จุดแข็งและจุดอ่อนของตน)
3. เป็นนายตนเอง
4. ทะเยอทะยานอยู่เสมอ
5. ตื่นแต่เช้า ต้องไปถึงก่อนเวลา
6. อย่าเอาแต่ฝัน ให้ลงมือทำ มิฉะนั้นจะล้มเหลว
7. ล้มเหลววันนี้เพื่อสำเร็จวันหน้า
8. ทำเลไม่สำคัญ ความสำเร็จเกิดได้ทุกที่
9. ทำแต่สิ่งที่ถูกต้อง
10. พยายามขายทุกครั้งที่มีโอกาส
11. เรียนรู้จากสิ่งดีที่สุดและเลวที่สุด
12. อย่าหยุดทำงาน

# “อยากรวย ต้องลงทุน”

วิธีสร้างความมั่งคั่ง

1. พยายามหาเงินโดยการออมทรัพย์
2. เมื่อออมทรัพย์ได้แล้วก็สะสมทุน
3. เมื่อสะสมทุนได้แล้วก็เปลี่ยนเป็นทรัพย์สินโดยการซื้อหุ้น ที่ดิน และอื่นๆ
4. ให้ทรัพย์สินนั้นก่อดอกออกผลสร้างความมั่งคั่ง



# คนละบทบาท

ความสามารถในการทำงานและความสามารถในการหาเงินทอง เป็นความสามารถที่ต่างกัน

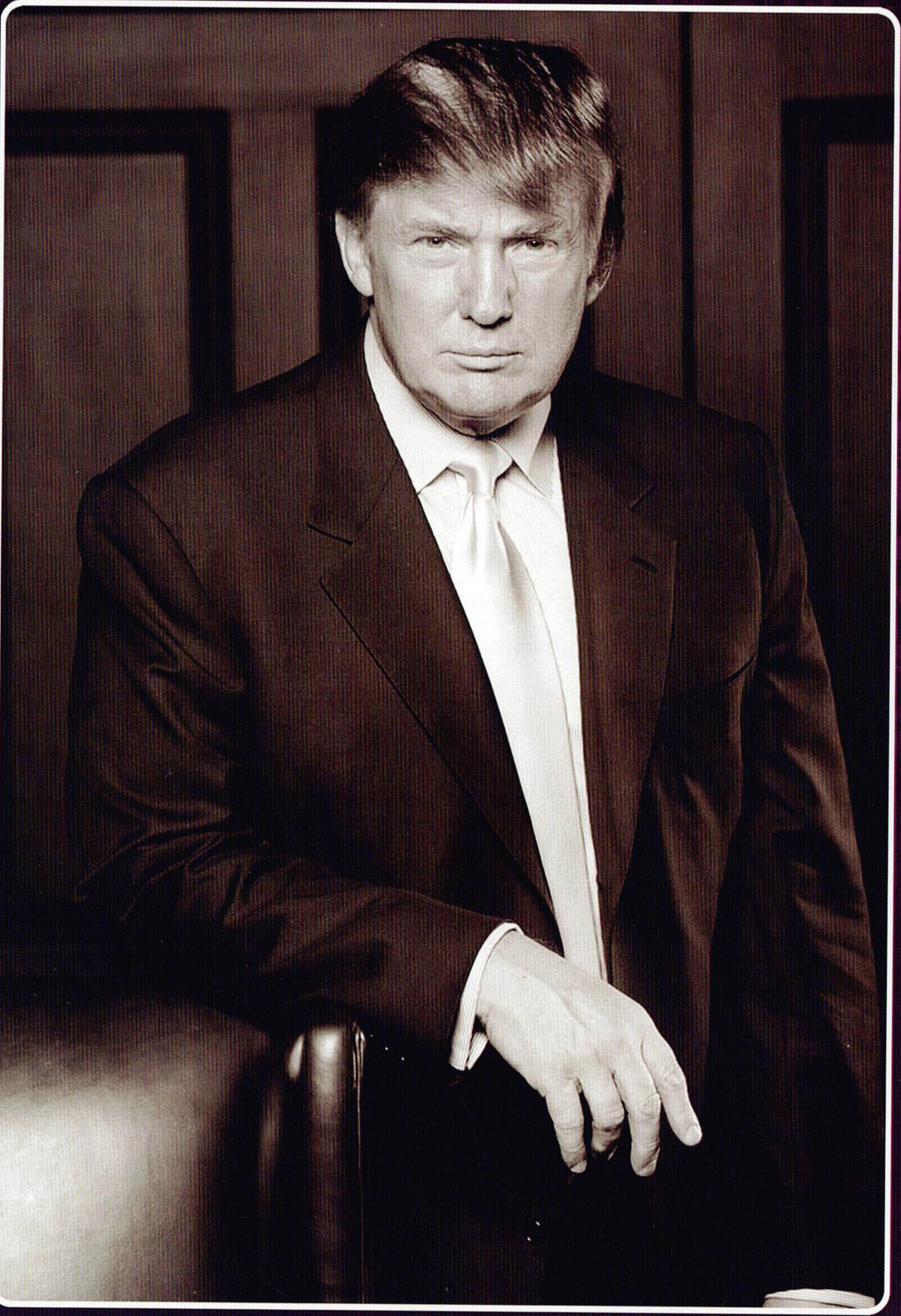
คนที่มีความสามารถในการทำงาน ใช่ว่าจะประสบความสำเร็จในการสร้างชีวิตจนมั่งคั่ง มีชีวิตร่ำรวยและคนที่มีความสามารถในการสร้างชีวิตจนร่ำรวย ก็ใช่ว่าจะเป็นคนที่มีความสามารถในการทำงานเสมอไป

## ความเก่งของคน

คนจะเก่งใน 3 อย่างคือ

*"เก่งงาน เก่งเงิน และเก่งคน"*

เก่งงานทำงานเก่ง ไม่ร่ำรวย เพราะเป็นลูกจ้าง หรือเป็นข้าราชการ เก่งเงิน นักธุรกิจที่ประสพความสำเร็จด้วยเก่งเงิน เป็นเจ้าของกิจการ (Entrepreneur) ให้คนเก่งงาน มาทำงานให้ และรู้จักใช้คนคือเก่งคน หาคนเก่งๆ มาทำงานให้



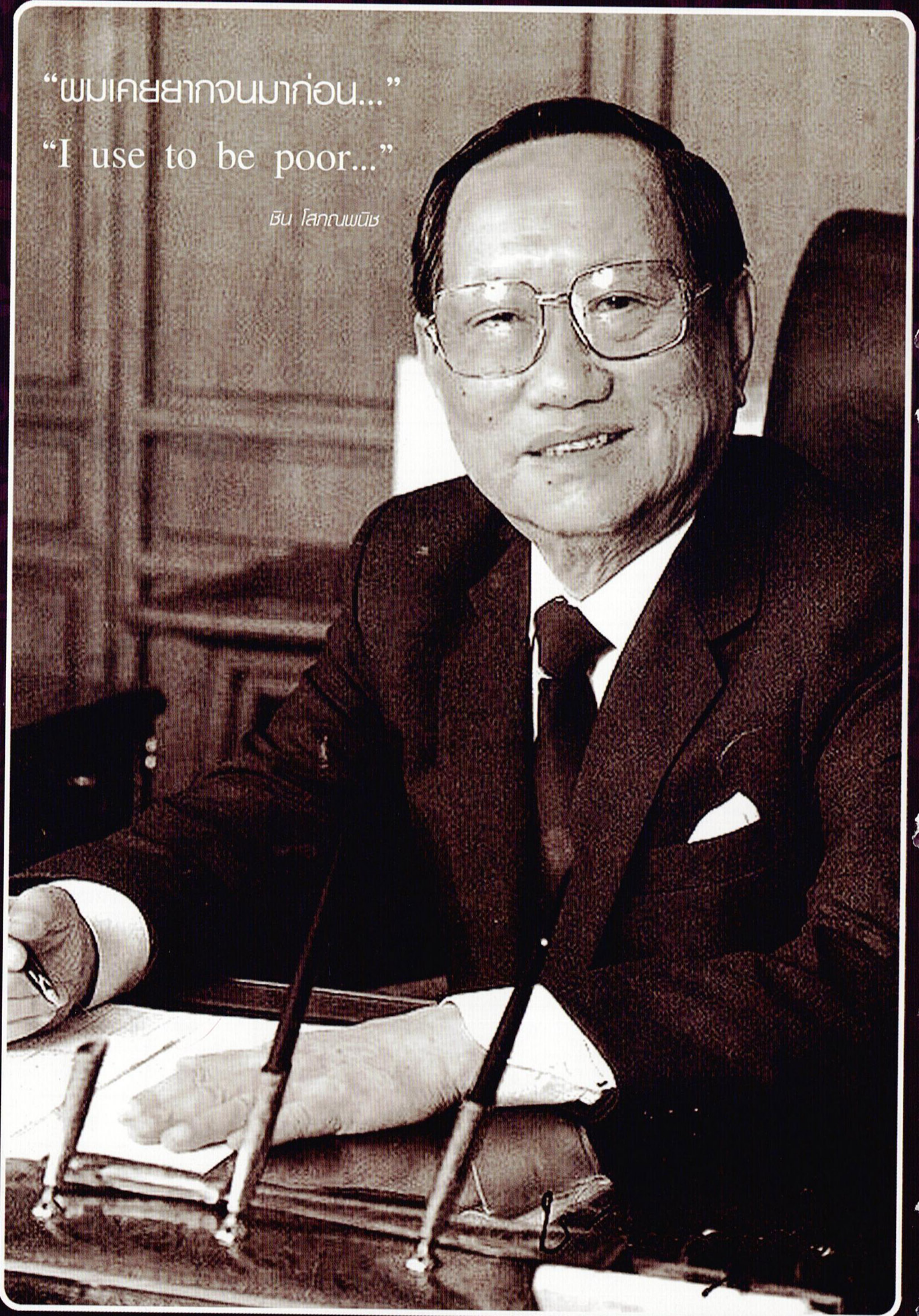
# HOW TRUMP MAKES HIS MONEY

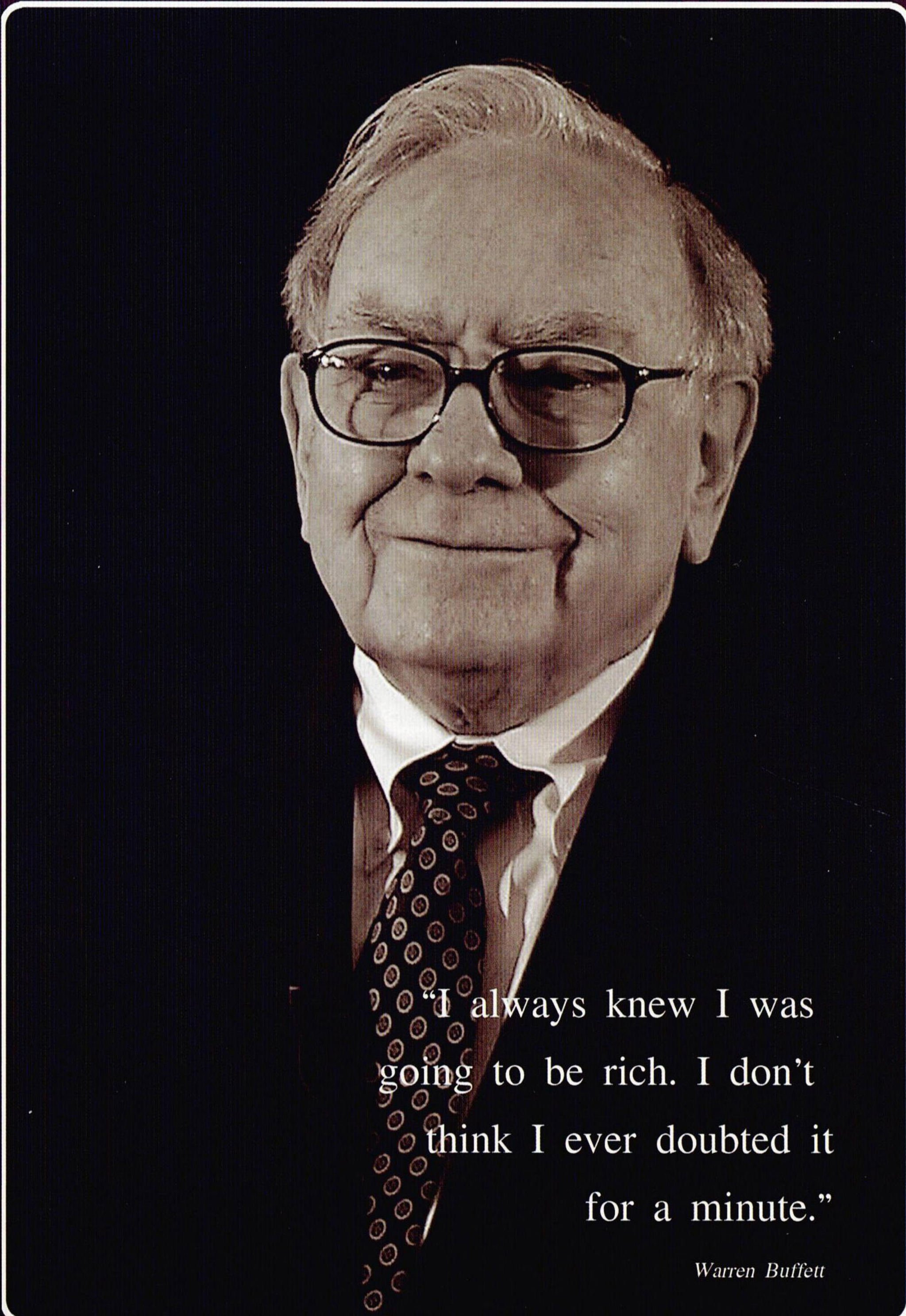
| | REAL ESTATE AND BUSINESS | ANNUAL CASH FLOW millions | VALUE millions | DEBT millions | NET WORTH millions |
|---|---|---|---|---|---|
| CASINOS | **Trump Plaza** Atlantic City | $60 | $560 | $250 | $310 |
| CASINOS | **Trump's Castle** Atlantic City | $70 | $465 | $310 | $155 |
| HOTELS | **Plaza** New York City | ($5) | $260 | $325 | ($65) |
| HOTELS | **St. Moritz**[1] New York City | $5 | $180 | $80 | $100 |
| HOTELS | **Grand Hyatt**[2] New York City | $10[3] | $165[3] | $65[3] | $100[3] |
| CONDOMINIUMS, COOPS, LAND | **Trump Tower** New York City | $30 | $155 | 0 | $155 |
| CONDOMINIUMS, COOPS, LAND | **Trump Parc** New York City | $3 | $25 | 0 | $25 |
| CONDOMINIUMS, COOPS, LAND | **Trump Plaza** Palm Beach | $12.5 | $45 | $25 | $20 |
| CONDOMINIUMS, COOPS, LAND | **Trump Plaza** New York City | $2.5 | $20 | 0 | $20 |
| CONDOMINIUMS, COOPS, LAND | **Trump Palace**[4] New York City | 0 | $70 | $55 | $15 |
| CONDOMINIUMS, COOPS, LAND | **Other apartment holdings** New York City | $5 | $30 | 0 | $30 |
| CONDOMINIUMS, COOPS, LAND | **West Side rail yards** New York City | ($10) | $500 | $90 | $410 |
| | **Eastern Shuttle**[5] New York City | $70 | $365 | $365 | 0 |
| | **SUBTOTAL** | $253 | $2,840 | $1,565 | $1,275 |

| STOCK HOLDINGS | PERCENT OWNED | COST millions | DATE BOUGHT | PAPER PROFIT millions | RECENT WORTH millions |
|---|---|---|---|---|---|
| **Resorts International**[1] | 88.1% | $96 | 3/8/87 | $67 | $163 |
| **MCA** | 0.5% | $14 | 2/1/88 | $3 | $17 |
| **Pillsbury** | 0.4% | $15 | 8/2/88 | $9 | $24 |
| **Alexander's** | 27.2% | $59 | 11/2/86 | $37 | $96 |
| **SUBTOTAL** | | $184 | | $116 | $300 |

**GRAND TOTAL** millions **$1,575**

[1]Has agreed to sell. [2]50% owned by Trump. [3]Trump's share. [4]Name tentative; under construction. [5]Has agreed to buy.


"ผมเคยยากจนมาก่อน..."
"I use to be poor..."
ชิน โสภณพนิช


"I always knew I was going to be rich. I don't think I ever doubted it for a minute."
Warren Buffett

# ชีวิตพอเพียง

## ของ มหาเศรษฐีอันดับสองของโลก

## วอร์เรน บัพเฟตต์ (Warren Buffet)

Wilai Trakulsin

มีหลายรายการสัมภาษณ์หนึ่งชั่วโมงของสถานีโทรทัศน์ CNBC สัมภาษณ์ "วอร์เรน บัพเฟตต์" มหาเศรษฐีอันดับสองของโลก (รองจากบิล เกตส์) ซึ่งบริจาคเงินให้การกุศล 31,000 ล้านดอลลาร์

ต่อไปนี้คือแง่มุมบางส่วนที่น่าสนใจยิ่งจากชีวิตของเขา :

1) เขาเริ่มซื้อหุ้นครั้งแรกเมื่ออายุ 11 ขวบ และปัจจุบันบอกว่ารู้สึกเสียใจที่เริ่มช้าไป!

2) เขาซื้อไร่เล็กๆ เมื่ออายุ 14 ขวบ โดยใช้เงินเก็บจากการส่งหนังสือพิมพ์

3) เขายังอาศัยอยู่ในบ้านเล็กหลังเดิมขนาด 3 ห้องนอนกลางเมืองโอมาฮา ที่ซื้อไว้หลังแต่งงานเมื่อ 50 ปีก่อน เขาบอกว่าทุกสิ่งที่ต้องการในบ้านหลังนี้ บ้านเขาไม่มีรั้วหรือกำแพงล้อม

4) เขาขับรถไปไหนมาไหนด้วยตัวเอง ไม่มีคนขับรถหรือคนคุ้มกัน

5) เขาไม่เคยเดินทางด้วยเครื่องบินส่วนตัว แม้จะเป็นเจ้าของบริษัทขายเครื่องบินส่วนตัวที่ใหญ่ที่สุดในโลก

6) บริษัท เบิร์กไซ แฮทะเวย์ ของเขามีบริษัทในเครือ 63 บริษัท เขาเขียนจดหมายถึงซีอีโอของบริษัทเหล่านี้เพียงปีละฉบับเดียว เพื่อให้เป้าหมายประจำปีเขาไม่เคยนัดประชุมหรือโทรคุยกับซีอีโอเหล่านี้เป็นประจำ

7) เขาให้กฎแก่ ซีอีโอ เพียง 2 ข้อ

กฎข้อ 1 อย่าทำให้เงินของผู้ถือหุ้นเสียหาย

กฎข้อ 2 อย่าลืมกฎข้อ 1

8) เขาไม่สมาคมกับพวกไฮโซ การพักผ่อนเมื่อกลับบ้าน คือทำข้าวโพดคั่วกินและดูโทรทัศน์

9) บิล เกตส์ คนที่รวยที่สุดในโลก เพิ่งพบเขาเป็นครั้งแรกเมื่อห้าปีก่อน บิล เกตส์ คิดว่าตนเองไม่มีอะไรเหมือนวอร์เรน บัพเฟตต์เลย จึงให้เวลานัดไว้เพียงครึ่งชั่วโมง แต่เมื่อบิล เกตส์ ได้พบบัพเฟตต์จริงๆ ปรากฏว่าคุยกันนานถึงสิบชั่วโมงและบิล เกตส์กลายเป็นผู้มีศรัทธาในตัววอร์เรน บัพเฟตต์

10) วอร์น บัพเฟตต์ ไม่ใช้มือถือ และไม่มีคอมพิวเตอร์บนโต๊ะทำงาน

11) เขาแนะนำเยาวชนคนหนุ่มสาวว่า : จงหลีกห่างจากบัตรเครดิตและลงทุนในตัวคุณเอง

### ที่สุดของชีวิต คือ มีปัจจัย 4 อย่างเพียงพอนั่นเอง

มหาเศรษฐีหรือยาจก กินข้าวแล้วก็อิ่ม 1 มื้อเท่ากัน

มหาเศรษฐีหรือยาจก มีเสื้อผ้ากี่ชุด ก็ใส่ได้ทีละชุดเท่ากัน

มหาเศรษฐีหรือยาจก มีบ้านหลังใหญ่แค่ไหน พื้นที่ที่ใช้จริงก็เหมือนกัน คือ ห้องนอน ห้องน้ำ ห้องครัว เหมือนกัน

มหาเศรษฐีหรือยาจก จะมียารักษาโรคดีแค่ไหน ยื้อชีวิตไปได้นานเพียงไร สุดท้ายก็ต้องตายเหมือนกัน

### ...มองทะลุวัตถุนิยม และเห็นความหมายที่แท้จริงของชีวิต...

สำหรับ "วอร์เรน บัพเฟตต์" นักค้าหุ้นอภิมหาเศรษฐีอันดับต้นๆของโลก ก็ได้ชื่อว่าเป็นคุณพ่อที่สมถะและสอนให้ลูกรู้คุณค่าของเงิน โดยลูกชายคนรองของคุณป๋า "ปีเตอร์ บัพเฟตต์" ซึ่งมีอาชีพเป็นนักดนตรี เล่าว่า ตั้งแต่เล็กจนโตคุณพ่อสอนเสมอว่า เงินไม่ใช่ทุกอย่างของชีวิต แต่สิ่งสำคัญก็คือการค้นหาให้เจอว่าชอบอะไร แล้วลงมือทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด ตัวคุณป๋าเองก็ใช้ชีวิตพอเพียงมาตลอด แม้จะร่ำรวยล้นฟ้ามีเงินเหลือเฟือ แต่ทุกวันนี้เขายังคงอาศัยอยู่บ้านหลังเก่าที่ซื้อไว้ตั้งแต่ปี1958 ด้วยเงินแค่ 31,500 ดอลลาร์สหรัฐฯและแอนตี้การใช้ชีวิตหรูหราฟู่ฟ่า

เมื่อถาม "โดนัลด์ ทรัมป์" เจ้าพ่ออสังหาริมทรัพย์ของอเมริกาว่า มีเทคนิคเลี้ยงลูกอย่างไรให้เอาถ่าน ก็ได้คำตอบน่าคิดว่า ถ้าอยากให้ลูกขยันทำงานทำการ พ่อก็ต้องทุ่มเททำงานหนักให้ลูกเห็น เขาโชคดีที่ลูกๆทุกคน ทั้งโดนัลด์ จูเนียร์, อิวานกา และแอริค ทรัมป์ ต่างก็เข้ามาช่วยกิจการของครอบครัวอย่างแข็งขัน ซึ่งไม่ใช่เรื่องบังเอิญแน่ๆ แต่เป็นเพราะทรัมป์ผู้พ่อปูพื้นฐานไว้ให้อย่างดี โดยติวเข้มลูกๆเพื่อให้มาสานต่อธุรกิจเรียลเอสเตท "โดนัลด์ ทรัมป์" ให้สัมภาษณ์ว่า สิ่งสำคัญที่ทำให้ประสบความสำเร็จก็คือความมีระเบียบวินัย, เด็ดขาด และความเข้มแข็ง ลูกๆของผมเห็นพ่อทำงานหนักมาตลอด เมื่อเติบโตขึ้นพวกเขาจึงทุ่มเทให้กับการทำงานเช่นเดียวกับพ่อ ผมเชื่อว่าลูกไม้มักหล่นไม่ไกลต้นเสมอ ลูกเห็นพ่อแม่เป็นอย่างไร ก็จะเดินตามรอยไปทางนั้น



# ภาค 3 ความสุข

## ชีวิตช่วงที่ 3 (60-90ปี)

# ความสุข

Happiness is found along the way, not at the end of the road.

WE CREATE HAPPINESS

ตัวเราเองเป็นต้นเหตุแห่งความสุขและความทุกข์ของเราเอง

HAPPINESS IS THE KEY TO LIFE

"There is only one happiness in life, to love and beloved"

*George Sand*

ใจเป็นสุข อาศัยธรรม

(พุทธศาสตร์)

กายเป็นสุข อาศัยวัตถุ

(เศรษฐศาสตร์)




If you want to be happy
for a day, drink.
If you want to be happy
for a year, marry.
If you want to be happy
for a lifetime, Plant
a garden.

## 5 simple rules for happiness

1. Free your heart from hatred.
2. Free your mind from worries.
3. Live simply.
4. Give more.
5. Expect less.



It's not how much we have,

but how much we

**Enjoy**

that makes

**HAPPINESS**

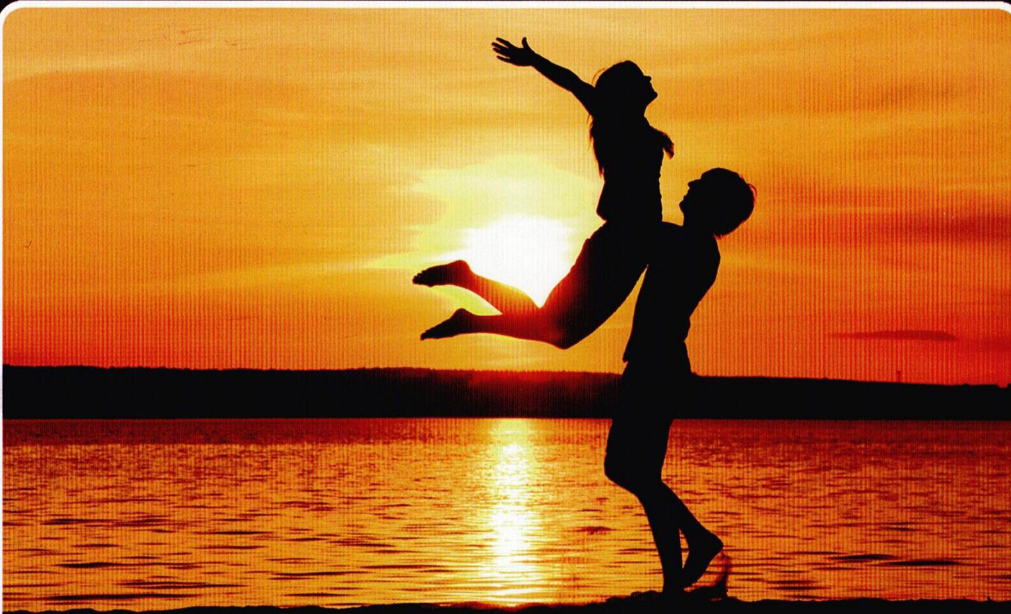




# A HAPPY LIFE

To live with purpose,
To say the courageous thing,
To celebrate the simple gift,
To follow your dreams,
This is a happy life.

*Wayland Henry*



There is only
one happiness
in life,
to love and
beloved.

*George Sand*

"A table, a chair,
a bowl of fruit
and a violin;
what else does
a man need to be happy?"

*Albert Einstein*



# Time to go happiness

แต่ก่อนเป็นคนที่ไม่เคยคิดเรื่องธรรมะเลย ไกลธรรมะมากคิดแต่ว่าเงินคือความสุขที่จะบันดาลทุกอย่างให้ชีวิตได้ เงินซื้อทุกอย่างได้หมด หลังจากที่เจ็บแล้วถึงได้รู้ว่าเงินซื้ออะไรไม่ได้เลยสักอย่างเดียว แม้แต่ชีวิตและความสุข

เงินไม่ใช่ปัจจัยเพียงอย่างเดียวที่ทำให้คนมีความสุขและสุขภาพจิตที่ดี หากแต่อยู่ที่องค์ประกอบหลายๆอย่าง ไม่ว่าจะเป็นหน้าที่การงาน ชีวิตสมรส ความสมบูรณ์ของครอบครัว เพราะเงินซื้อความสุขไม่ได้เสมอไป

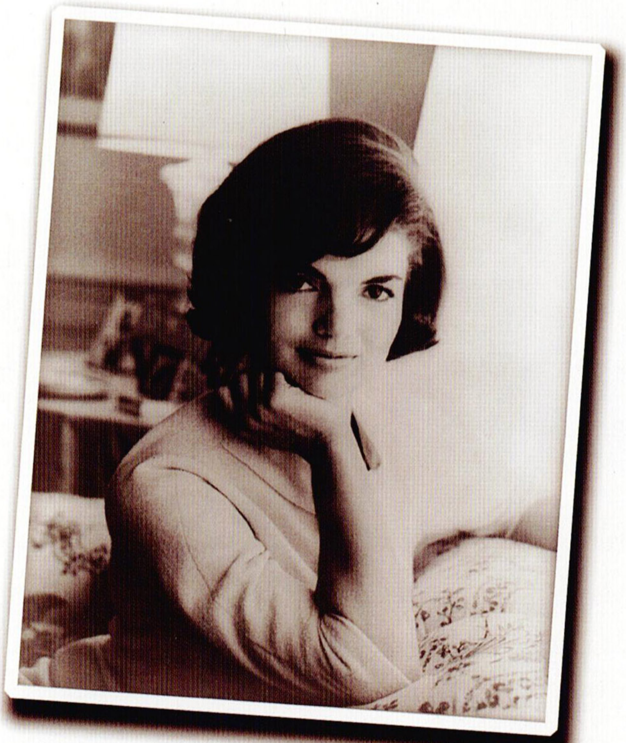
**HAPPINESS**

is something to love

something to do

and something to hope for...

*William Blake*



“ฉันได้ผ่านมรสุมชีวิตมามากแล้ว ได้พบกับความทุกข์สุดยอดอย่างที่ พวกท่านก็รู้อยู่ แต่ถึงอย่างไร ก็ยังมีอีกหลายช่วงชีวิตที่ฉันเป็นสุขยิ่งนัก”

*-Jacqueline Kennedy Onassis*


Happiness
is
singing!

# ความสุขที่ขึ้นกับวัตถุ

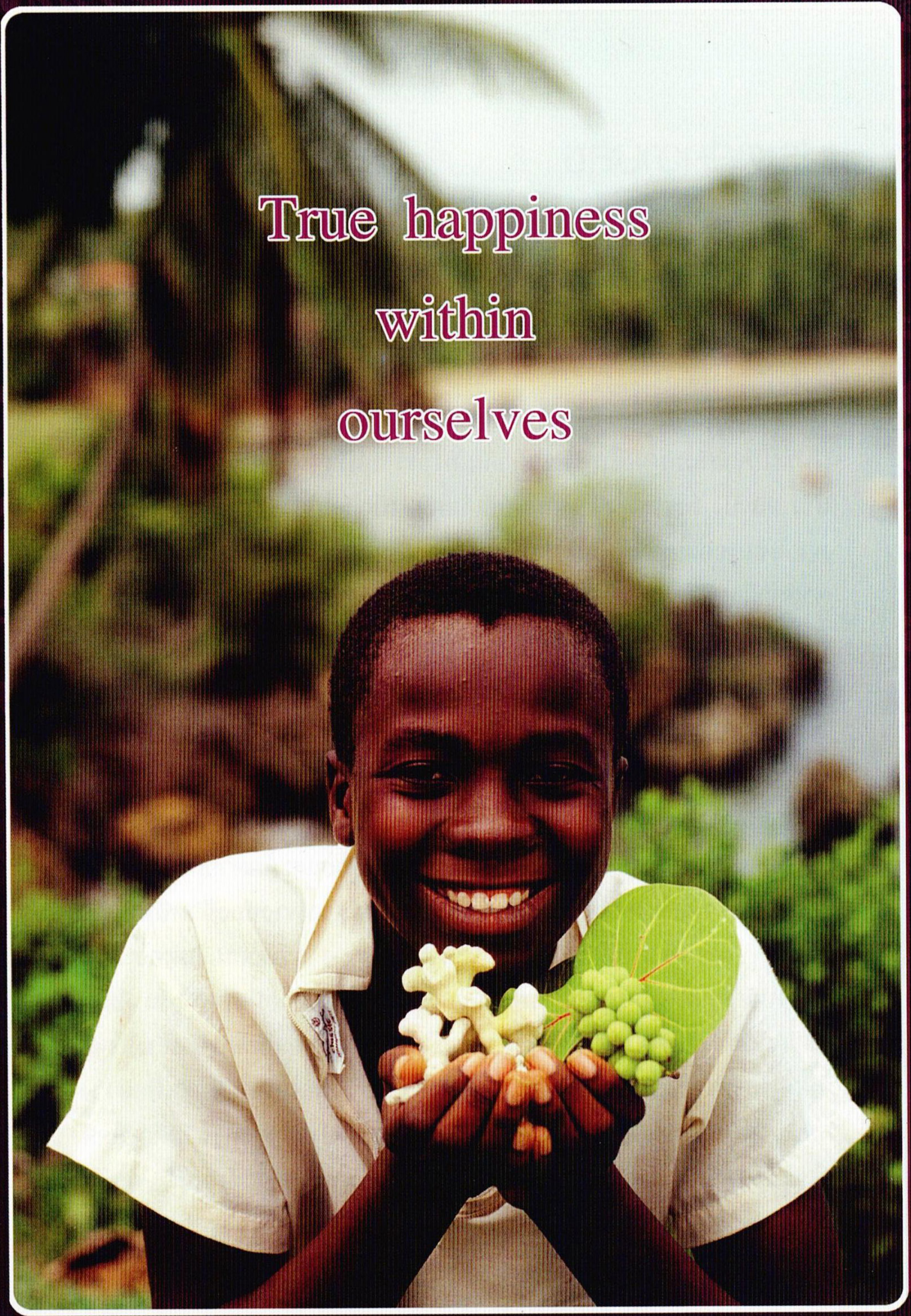
ทุกๆคนต่างแสวงหาความสุข
แต่ก็เพียงน้อยคน
ที่รู้ว่าความสุขที่แท้จริงคืออะไร?
และจะแสวงหาความสุขมาได้อย่างไร?

คนทั่วๆไปมักฝากความสุขไว้กับวัตถุ
สำคัญว่า ถ้าได้รับการสนองตอบอย่างเต็มที่ในทางวัตถุ
นั่นแหละคือความสุข
แต่ในความเป็นจริง สิ่งที่วัตถุให้เราได้นั้น
เป็นเพียงการเสพในทางสัมผัสเท่านั้น
และความพอใจในสัมผัสนั้นก็ง่ายที่จะจืดจางลง
ดังนั้น การแสวงหาจากภายนอก
จึงไม่มีวันเป็นที่พอใจได้เลย
มีแต่แสวงหาจากภายในเท่านั้น
จึงจะพบประตูพระธรรมแห่งความสุข
ซึ่งเป็นความสุขแห่งจิตล้วนๆ
ความสุขที่แท้จริงอยู่ในจิตอันน้อยนิดนี่เอง
ฉะนั้น เราจึงต้องรักษาความสงบของจิตไว้ให้ได้
ไม่ให้ถูกรบกวนจากสิ่งภายนอกกาย
เมื่อการยั่วเย้าของสิ่งนอกกาย
ขาดสะบั้นไปจากจิตของท่านแล้ว
ท่านก็จะปราศจากความทุกข์ความกังวล
บังเกิดความสุขสบายในตัวเอง

คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตหรือมีชื่อเสียง แต่ทุกข์ก็ไม่มีประโยชน์อันใด

# แสวงหาสมบัติภายใน

มนุษย์นั้นหยิบยืมวันเวลามาอาศัยอยู่ในโลก จากขวบวัยซึ่งเป็นเด็กเล็ก เมื่อผ่านพ้นวารวัน ก็พาให้เติบใหญ่ไปตามกาลเวลา ชีวิตคนเริ่มจากน้อย แล้วค่อยสั่งสมจนมาก แต่หากพิจารณาให้เห็นจริงชีวิตคนนั้นเริ่มต้นจาก ศูนย์คือความว่างเปล่า แล้วดำเนินเดินไปสู่จุดหมายที่เป็นศูนย์คือความว่าง เปล่าดุจเดียวกัน ระยะทางแห่งชีวิตนั้น แม้จะยาวสั้นแตกต่างกันไป แต่จุด เริ่มต้นและจุดหมายปลายทางย่อมไม่แตกต่างกันเลย ดังนั้น ในช่วงวันเวลา ที่พากันดำเนินชีวิตอยู่ พึงเสาะแสวงหาความสุขที่แท้ให้แก่ตน อย่าเพียงดิ้น รนเพื่อการมีชีวิตอยู่ หากควรแสวงหาความหมายและคุณค่าของชีวิต โดย เติมเต็มความสุขที่แท้ให้แก่จิตใจ อย่าเพียงขวนขวายแสวงหาความสุขจอม ปลอมจากเกียรติยศชื่อเสียงหรือทรัพย์สินเงินทอง แม้โลกียทรัพย์เหล่านั้น จะบันดาลความสุขให้แก่ชีวิต แต่ก็เป็นเพียงส่วนนิดของความสุขในชีวิตคน ดังนั้น ขอจงตั้งประสงค์พากันดั้นด้นแสวงหาอริยทรัพย์อันนับเป็นความสุข ที่แท้จริงของชีวิต ด้วยการตั้งจิตทำดีมีใจใฝ่ในบุญกุศล แลนี้จะนับเป็นพร มงคลอันอุดมด้วยผลล้ำเลิศประเสริฐยิ่งกว่าความสุขอื่นใดในโลกมนุษย์ ขอ มนุษย์ทุกผู้นามจงพากันตั้งใจมาแสวงหาความสุขที่แท้ให้แก่ชีวิต


True happiness
within
ourselves

# ประตูสู่ความสุข
## Gateway to happiness

"มนุษย์สมบัติ" ลาภยศ แก้วแหวนเงินทอง เป็นความต้องการทางโลก มีประโยชน์กับมนุษย์ในช่วงเวลาอันสั้น ตราบเท่าที่มนุษย์ยังมีชีวิตอยู่ (ไม่เกิน 90 ปี) เพราะทุกชีวิตมนุษย์ที่เกิดมา อนิจจังไม่เที่ยง ต้องเปลี่ยนแปลงภายใต้กฎของไตรลักษณ์ ทุกชีวิตจะต้องสิ้นสุดลงวันใดวันหนึ่ง เมื่อความตายมาถึง ชีวิตจะต้องทิ้ง"มนุษย์สมบัติ" ที่หามาได้ทั้งหมด คืนให้แก่โลกไป ดังนั้นเมื่อมีชีวิตอยู่ มนุษย์ต้องรู้จักการปล่อยวางและไม่ยึดมั่นถือมั่น

พระพุทธองค์ท่านทรงมองเห็นว่า ความสุขทางโลก "มนุษย์สมบัติ" แม้จะอำนวยประโยชน์สุขแก่มนุษย์ให้มากปานใด ก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีการเปลี่ยนแปลงสูญเสีย ซึ่งทำให้เกิดผิดหวังและเป็นทุกข์ได้เสมอ บางทีเงินและอำนาจที่ให้ความสุขนั้นยังอยู่ครบถ้วนบริบูรณ์ แต่สังขารผู้กำลังเสวยสุขเองกลับมีการแปรปรวน แก่ชรา เจ็บป่วยและล้มตายลงเสียก่อน

ผู้ที่รู้แจ้งมองโลกทะลุย่อมเห็นว่าจุดหมายปลายทางของชีวิตที่แท้จริงนั้นไม่ใช่ "มนุษย์สมบัติ" ลาภ ยศ โลภ โกรธ หลง ทรัพย์สินเงินทอง ล้วนเป็นกับดักทางโลกให้มนุษย์เดินหลงทางทั้งนั้น เป้าหมายที่แท้จริงนั้น คือไม่ยึดวัตถุแต่ยึดธรรมเอาความสุขทางใจเป็นใหญ่ คือความสุขทางธรรม บุญ-กุศล มีความสงบ เข้าใจชีวิตและเข้าถึงธรรม ชีวิตของเราเกิดมาเพื่อสร้างสมบารมี "สวรรค์สมบัติ" บุญ-กุศล ไปสู่เป้าหมายสุดท้ายของชีวิตคือ สุคติ "สวรรค์สมบัติ" สำคัญกว่า "มนุษย์สมบัติ" เพราะ "สวรรค์สมบัติ" อาศัยได้ทั้งชาตินี้และชาติหน้า

ความสุขของมนุษย์ มิใช่เกิดจากการมีทรัพย์สมบัติมากมาย ความสุขที่แท้จริงของชีวิตนั้นเกิดจากการ "เดินทางบนเส้นทางธรรม"

"การเดินทางบนเส้นทางธรรม" ได้แก่การไม่โลภ ไม่ทำบาป ไม่เข่นฆ่า ไม่รังแกผู้อื่น รู้จักแบ่งปัน รู้อภัย มีความอ่อนน้อมถ่อมตน มีความสามัคคี อยู่อย่างพอเพียง หากมนุษย์สร้างกรรมดีเช่นนี้ได้ ชีวิตก็จะสามารถบรรลุธรรมได้ ชีวิตก็เป็นสุข มนุษย์ที่ "เดินทางบนเส้นทางธรรม" โดยทำแต่กรรมดีนั้น เมื่อถึงเวลาตายความดีย่อมส่งผลให้วิญญาณมีความสุข

ชีวิตที่เดินบนเส้นทางธรรม จะเป็นสุขทั้งในภพนี้และเมื่อเปลี่ยนภพ

พระพุทธองค์ตรัสว่า "สรรพสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับนั้น ล้วนแต่เป็นไปตามกำหนด ไม่อาจพ้นจากกฎแห่งกรรม ทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว การเกิด แก่ เจ็บ ตายของแต่ละชีวิต จะมีระยะยาวนานแค่ไหนในแต่ละภพ ล้วนแต่มีกรรมกำหนด อำนาจอันยิ่งใหญ่คืออำนาจแห่งกรรม จะเกิดหรือตายเมื่อใด ขึ้นอยู่กับอำนาจแห่งกรรม นั่นคือสัจธรรมที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงและหลีกเลี่ยงได้"

# Happy or Sad...

## depends on how you think!

# พลังความดี

## คิดดี พูดดี ทำดี ชีวิตดีมีสุข

สร้างความสุขให้ตนเองด้วยการปฏิบัติตามศีล 5

1. ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ทำให้ตัวเองและผู้อื่นเดือดร้อน
2. ไม่ลักทรัพย์ ไม่ทุจริต ไม่เอาของคนอื่น มาเป็นของตน
3. ไม่ประพฤติผิดในกาม
4. ไม่พูดปด ไม่พูดให้เกิดความแตกแยก
5. ไม่ดื่มสุราเมรัย สารเสพติด ที่ทำให้สติสัมปชัญญะเสื่อม

# HELLO...
## I'm EASY!!

"ความสุข"
เกิดจากการปล่อยวาง
ไม่ยึดติด

เกิดเป็นคน
ต้องใช้ชีวิตที่เรียบง่าย *(easy life)*
อยู่ง่าย กินง่าย นอนง่าย
ไม่เรื่องมาก
ชีวิตที่เรียบง่ายคือชีวิตที่มีความสุข

Most things are
difficult before they
are easy...



"THOUGH NOTHING
CAN BRING BACK THE
HOUR OF SPLENDOR
IN THE GRASS, OF GLORY
IN THE FLOWER; WE
WILL GRIEVE NOT, RATHER
FIND STRENGTH IN WHAT
REMAINS BEHIND...."

*William Wordsworth*

Special joys and special places.
special friends together.
The moments pass so quickly,
but memories
are forever!

*G.W. Douglas*

# ยอมรับลิขิตฟ้า




"ไม่ตายวันนี้ วันหน้าก็ต้องตาย"

# สรรพสิ่งล้วนไม่เที่ยง...



"สรรพสิ่งสิ้นสุดที่วิบัติ
สรรพสัตว์สิ้นสุดที่ความตาย"

# ความตาย...

เรื่องของสังขารเอาอะไรแน่นอนไม่ได้ชีวิตเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมของชีวิต ไม่มีใคร หยุดยั้งการเกิดแก่เจ็บตายของมนุษย์ได้ เป็นไปตามกฎแห่งกรรม วิทยาศาสตร์ หรือสิ่งที่มนุษย์ประดิษฐ์ขึ้น ไม่สามารถห้ามวิญญาณ ไม่ให้ออกจากร่างได้ ทุกชีวิตที่เกิดมาจึงต้องเกิดแก่เจ็บตายไปในที่สุด ทุกชีวิตมีเวลาจำกัด ไม่ตาย วันนี้ก็ต้องตายวันหน้า ชีวิตนี้น้อยนัก มนุษย์ต้องตายภายใน 100 ปี ใครมี อายุยืนยาวกว่านี้ ก็ต้องตายเพราะความชราแน่แท้

หมอแพทย์ทายว่าใช้ ลมคุม
โหรว่าเคราะห์แรงรุม โทษให้
แม่มดว่าผีกุม ทำโทษ
ปราชญ์ว่ากรรมเองไซร้ ก่อสร้างมาเอง

*โคลงโลกนิติ*

กรรมกับบุญจับต้องไม่ได้ มันจะติดอยู่กับเราชั่วนิรันดร์ เมื่อมนุษย์ต้อง ทิ้งกายหยาบ ดวงจิตก็ยังต้องอยู่กับกรรม "ความตาย" มนุษย์ไม่อาจปฏิเสธ ได้เช่นกัน

ยามเยาว์เห็นโลกล้วน แสนสนุก
เริ่มเห็นทุกข์ สุขคู่ กันนอ
ตกแก่จึงรู้เค้า โลกล้วนอนิจจัง

*พระนิพนธ์ ของ*
*สมเด็จกรมพระยาดำรงราชานุภาพ*

บทสนทนาของพระนางพิมพากับพระพุทธเจ้า ที่จารึกอยู่ในพระไตรปิฎกนี้...

"เหตุใดพระองค์จึงไม่มีความปรานีต่อพิมพา"

*"พิมพา เจ้าเกิดมาเป็นคู่บารมีกับเรา เป็นผู้มีคุณในการสั่งสมบารมีของเราหลายภพหลายชาติ บัดนี้เจ้าจงพิจารณาให้เห็นชาติภาพทั้งหลายเหล่านั้นตามความเป็นจริงเถิดว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นความตายไปได้ เราต้องมีความพลัดพรากจากของรักของชอบใจด้วยกันทั้งสิน เรามีกรรมเป็นของตนมีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นแดนเกิดมีกรรมเป็นผู้ติดตาม เราจะทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว เป็นบุญหรือเป็นบาปเราต้องได้รับผลกรรมนั้น"*

# กฎแห่งไตรลักษณ์

## ไตรลักษณ์ กฎธรรมชาติของสรรพสิ่งทั้งปวง

### ไตรลักษณ์

อนิจจะ คือ ทุกสิ่งทุกอย่าง ทุกผู้ทุกคน สัตว์ทั้งปวง ไม่เที่ยง แปรปรวน ผันผวน

ทุกขะ คือ ทุกสิ่งทุกอย่าง ทุกผู้ทุกคน สัตว์ทั้งปวง คงตัวอยู่ไม่ได้ ต้องแปรไปจากเดิม

อนัตตา คือ ทุกสิ่งทุกอย่าง ทุกผู้ทุกคน สัตว์ทั้งปวง ไม่มีตัวตน ไม่เป็นตัวตน ไม่เป็นสิ่งเป็นอัน

เพราะทุกชีวิตมนุษย์ที่เกิดมา อนิจจังไม่เที่ยงมี แก่ เจ็บ ตาย ต้องเปลี่ยนแปลงภายใต้กฎของไตรลักษณ์ ทุกชีวิตจะต้องสิ้นสุดลงวันใดวันหนึ่ง เมื่อความตายมาถึง ชีวิตจะต้องทิ้ง "มนุษย์สมบัติ" ที่หามาได้ทั้งหมดคืนให้แก่โลกไป ดังนั้นเมื่อมีชีวิตอยู่ มนุษย์ต้องรู้จักการปล่อยวางและไม่ยึดมั่นถือมั่น

# บทเพลงแห่งความตาย

*บทอะภิณหะปัจจะเวกขะณะ* แปลว่า เรื่องที่ควรพิจารณาอยู่เนืองๆ ในที่นี้หมายถึง บทสวดที่มุ่งให้ผู้สวดใช้ปัญญาพิจารณาโดยแยบคาย ในความเป็นจริงของชีวิตที่ตนจักต้องประสบอยู่เป็นประจำ 5 เรื่อง คือ

1. เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้

ถ้าสวดจนพิจารณาเห็นความจริงในข้อนี้ มีผลทำให้คลายความมัวเมาหลงผิดในวัยในอายุว่าตนยังหนุ่มยังสาว แล้วเร่งรีบทำความดีงามเสียแต่ในวันนี้เป็นต้นไป

2. เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้

ถ้าสวดจนพิจารณาเห็นความจริงในข้อนี้ มีผลทำให้คลายความมัวเมาหลงผิดในชีวิตว่าตนจะไม่มีความเจ็บไข้ หากเจ็บป่วยวันใดจะทำใจยอมรับสภาพได้คือ ใจไม่ป่วยตาม

3. เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้

ถ้าสวดจนพิจารณาเห็นความจริงในข้อนี้ มีผลทำให้คลายความหลงผิดมัวเมาในชีวิตว่าเป็นของจีรังยั่งยืนลงได้ หากคนที่ตนรักตายก็ไม่เศร้าเสียใจเกินเหตุ แม้ตนเผชิญความตายก็ไม่มีใจหวั่นไหวหรือเศร้าหมอง ย่อมตายแบบไปสู่สุคติ

4. เราจักต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งหมดทั้งสิ้น

ถ้าสวดจนพิจารณาเห็นความจริงในข้อนี้ มีผลทำให้คลายความมัวเมายึดมั่นในความเป็นตัวกู ของของกูได้ จักไม่เสียใจในคราวพลัดพรากจากสิ่งเหล่านั้น

5. เรามีกรรมเป็นของตน ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

ถ้าสวดจนพิจารณาเห็นความจริงในข้อนี้ มีผลทำให้คลายความมัวเมาประมาทในการดำเนินชีวิตได้ แต่เป็นผู้มีชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาทไม่คลาดจากธรรม

อย่าอาวรณ์กับวันวารที่ผ่านพ้น
จงตั้งต้นกับวันนี้ที่มีอยู่
อย่าเสียดายอดีตกาลอันตราตรู
จงต่อสู้ตั้งมั่นกับวันนี้

Memories of life
Though nothing can bring
back the hour of splendor
in the grass, of glory
in the flower; we will
grieve not, rather find
strength in what
remains behind

*William Wordworth*

“PAIN IS

WEAKNESS”

เมื่อเจ้ามามีอะไรมาด้วยเจ้า

เจ้าจะเอาแต่สุขสนุกไฉน

เจ้ามาเปล่าแล้วเจ้าจะเอาอะไร

เจ้าก็ไปตัวเปล่าเหมือนเจ้ามา

ความเจ็บไข้ เป็นปรากฏการณ์ตามธรรมชาติ ซึ่งเป็นระยะหนึ่งของชีวิตมนุษย์และสัตว์ ตั้งแต่มนุษย์ได้ปฏิสนธิเข้าไปอยู่ในครรภ์มารดาจนคลอดและถึงวันสุดท้ายแห่งชีวิตและจะเกิดขึ้นในเวลาใดได้ทั้งสิ้น จะช้าหรือเร็วจะทรมานชีวิตของเจ้าตัวหรือไม่ก็นับเป็นประกาศิตจากสวรรค์โดยแท้ และไม่มีใครหยุดยั้งได้เช่นเดียวกับความแก่ และความตาย ความเจ็บไข้นี้จะรวดเร็วเพียง 2-3 นาที หรือจะยืดเยื้อไปถึง 10-20 ปีก็ได้ เราเพียงป้องกันหรือชะลอความเจ็บไข้นี้ได้บ้างเท่านั้น ถ้าหากการดำรงชีวิตเป็นไปตามการปฏิบัติตนให้ถูกต้องของท่านเอง

# “ไม่มีศัตรูใดเสมอด้วยพยาธิ”

## ไม่มีใครอยู่ค้ำฟ้า

เมื่อโรคภัยมาเยือน ทำให้ชีวิตสิ้นสุดลง ก็ต้องทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างให้กับโลกไป เหลือแต่คุณงามความดีทิ้งไว้ให้ผู้คนจดจำและระลึกถึง ส่วนกรรมดีจะติดตามวิญญาณไปสู่โลกหน้า

**เราอาจเอาชนะความรวยได้**
**แต่เอาชนะความตายไม่ได้**

"ชีวิตไม่แน่นอน...

ความตายเป็นของแน่นอน"

# GAME OVER

## สิ่งที่มีค่าที่สุดของมนุษย์คือชีวิต

นักปราชญ์แนะแนวทางที่จะพึงปฏิบัติในเวลาตายไว้ 4 อย่าง คือ

*1. ละห่วงนอก คือละความห่วงใยในคนและของอันเป็นที่รักเสีย*

*2. ละห่วงใน คือละความเสียดายในตัวเองเสีย*

*3. ระลึกถึง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะ*

*4. ระลึกถึงความดี มี ทาน ศีล ภาวนา เป็นต้น ที่ตนได้บำเพ็ญไว้แล้ว*




## ในสนามแห่งความเศร้าโศก

แมรี แม็กฮิวจ์เหยียดตัวนอน คว่ำหน้าลงบนฝ่ามือ ที่ด้านหน้าหลุมศพเป็นเวลานาน แลร่ำไห้อาลัยสิบเอกเจมส์ รีแกน-ชายคนรัก

Memorial Day เป็นวันที่อเมริการำลึกถึงทหารผู้เสียชีวิต หญิงสาวเดินทางมาถึงเมื่อวันก่อนหน้า และเป็นครั้งแรกที่เธอมีโอกาสมาเยือนหลุมศพของชายคนรัก ซึ่งเสียชีวิตจากภัยระเบิดในอิรักเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ที่ผ่านมา

ศพทหารจำนวน 3,400 นายดูคล้ายกำลังประท้วงรัฐบาลสหรัฐฯ ที่ก่อสงครามยืดเยื้อมานานกว่า 4 ปีแล้ว และสุสานแห่งเมืองอาร์ลิงตันก็มีแนวโน้มจะต้องขยับขยายพื้นที่ เพื่อรองรับศพทหารที่กำลังทยอยถูกส่งกลับจากสงครามอิรัก

เหมือนเช่นหลุมศพของเจมส์ รีแกน ซึ่งเป็นหนึ่งในเซ็กชั่น 60 ที่เปิดใหม่ ในสุสานขนาดใหญ่บริเวณด้านหน้าประตูสู่เมืองหลวงวอชิงตัน

อย่าโทษไทท้าวท่วย　เทวา
อย่าโทษสถานภูผา　ย่านกว้าง
อย่าโทษหมู่วงศา　มิตรญาติ
โทษแต่กรรมเองสร้าง　ส่งให้เป็นเอง

# การเดินทางครั้งสุดท้าย

## เวลาแห่งการพลัดพราก



"ความตายไม่มีใครต้องการ
แต่ก็หลีกหนีไม่พ้น"

*ท่านผู้หญิงวิจิตรา ธนะรัชต์*



"สุดท้ายของชีวิต ฉันได้รับรู้ว่าคนเรานำอะไรไปไม่ได้ แม้แต่บ้านที่เราอาศัยอยู่ ไม่ว่าจะหลังใหญ่หรือเล็ก เพราะสุดท้ายของชีวิต ไม่ว่าจะยากดีมีจนก็ไม่ต่างกันนั่นคือสี่เหลี่ยมขนาดนอน เพราะพลิกซ้ายขวาไม่ได้"

*คุณหญิงพัชรี ว่องไพฑูรย์*

มนุษย์ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ เปรียบเสมือนปลาที่ว่ายอยู่ในตู้ว่ายเวียนไปมาไม่รู้จบ จะไม่สามารถหลุดพ้นจากตู้ได้ นอกจากความตายหรือหลุมศพนั่นเอง มนุษย์ทุกชีวิตจะต้อง เกิด แก่ เจ็บ และตายเป็นของแน่นอนที่สุด

สัตว์ทั้งหลายที่ไม่ได้เจริญมรณสติ ย่อมมีชีวิตอยู่อย่างประมาท มึนเมา เมาในภพ เมาในชาติ เมาในวัย เมาในความเป็นอยู่ เมาในรูปรสกลิ่นเสียง เมาในสัมผัส เมาในลาบยศวาสนา เมาในทรัพย์สมบัติ เลือกสวนไร่นา เมาในราคะ โทสะ โมหะ

บางคนเกิดมาอายุสั้น บางคนอายุยืน บางคนมีโลภมาก หรือมีโลภน้อย บางคนเกิดในสกุลสูง บางคนสกุลต่ำ บางคนมีปัญญา บางคนไร้ปัญญา เป็นเพราะสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่ง

เมื่อถึงคราวตาย ก็เท่ากับ ชีวิตหมดภารกิจในโลกนี้จะต้องต่อสู้และชดใช้กรรมในโลกหน้าต่อไป

## ใดๆ ในโลกล้วนอนิจจัง...

### ชีวิตเป็นอนิจจัง แปลว่า มันไม่แน่นอน

อีก100ปี ทุกคนที่อยู่บนโลกขณะนี้ ก็ตายไปหมดแล้ว

เรื่องเกิด แก่ เจ็บ ตาย ลาภ ยศ สรรเสริญ

เป็นเรื่องของข้างบนลิขิตของฟ้าดิน

"ชะตาฟ้าดินลิขิตแล้ว อะไรก็มาเปลี่ยนไม่ได้"

ช้างม้าเมียมิ่งแก้ว เงินทอง
ตัวมิตายจักปอง ย่อมได้
ชีวิตสิ่งเดียวของ หายาก
ใช่ประทีปเทียนได้ ดับแล้วจุดคืน

ชีวิตของคนเรานั้นสั้น การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมชาติของชีวิตที่หมุนเวียนกันไป

เมื่อมีชีวิตอยู่ ก็ต้องดิ้นรนให้ได้มาซึ่งแก้ว แหวน เงิน ทอง ยศฐาบันดาศักดิ์แต่เมื่อถึงเวลาสิ้นชีวิต ก็กลับไปตัวเปล่า เอาอะไรติดตัวไปไม่ได้เลย เหลือแต่คุณงามความดีติดตัวไป และทิ้งไว้ในโลกให้อาลัยและระลึกถึง

"อนิจจัง วัฏสังขารา ทุกสิ่งบนโลกล้วนไม่เที่ยง
ถึงเวลาตาย ก็ต้องตายทุกคน"

# ความแน่นอนคือความไม่แน่นอน

โลกมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์จับต้องไม่ได้ คอยบงการชีวิตให้เป็นไป เพราะความไม่แน่นอนของชีวิต เรื่องในโลกเหมือนถูกกำหนดไว้แล้ว ความเป็นไปของชีวิตย่อมแล้วแต่ชะตากรรม กรรมกับบุญ จับต้องไม่ได้ มันจะติดอยู่กับตัวเราชั่วนิรันดร์ เมื่อมนุษย์ต้องทิ้งกายหยาบ ดวงจิตก็ยังต้องอยู่กับกรรม"ความตาย" มนุษย์ไม่อาจปฏิเสธได้ "กรรม" มนุษย์ก็ไม่อาจปฏิเสธได้ เช่นกัน

## “ชีวิตไม่แน่นอน
## ความตายเป็นของแน่นอน”

### ปิดฉากชีวิต...ไม่มีใครอยู่ค้ำฟ้า

#### ชีวิตนี้น้อยหนัก

มนุษย์ย่อมตายภายใน100ปี
ถ้าใครอยู่เกินกว่านั้นไปบ้าง
ก็ต้องตายเพราะความชราเป็นแน่แท้

# สวรรค์ลิขิตไว้แล้ว

โลกมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ มหัศจรรย์เห็นไม่ได้ จับต้องไม่ได้ มาดลบันดาลกับชีวิตอย่างไม่มีทางเสี่ยงหรือหลบได้ ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตแต่ละชีวิตเป็นเรื่องของชะตากรรม

ทุกชีวิตต้องยอมรับในโชคชะตา โชคชะตาคนเราอยู่เหนือการควบคุมของมนุษย์ สวรรค์เท่านั้นที่จะรู้ว่าใครมีชีวิตยืนยาวเท่าใด "เรื่องของความตาย มีอำนาจลี้ลับไม่มีใครกำหนดได้ เป็นความลับสวรรค์" ชีวิตเป็นไปตามที่สวรรค์ลิขิต ความตายของแต่ละบุคคลเกิดขึ้นช้าหรือเร็ว ขึ้นกับบุญวาสนาชะตากรรมของแต่ละบุคคล แต่ละชีวิตพลิกผันไปตามบุญ วาสนา และกรรมของตนเอง

เมื่อชีวิตสิ้นสุดลง ทุกสิ่งที่เคยครองต้องศูนย์หาย พลัดพรากคู่ครองที่เกิดมาเป็นคู่บุญ ในที่สุดก็ต้องตายจากกัน ใครตายก่อนตายหลังก็แล้วแต่บุญวาสนาที่แต่ละคนสร้างไว้ บุคคลใดที่อายุยืนเป็นบุญวาสนา

**What's more important when you die?**

***A: All the money made in this life***

**or**

***B: The truth, The way, The light...***

# มรณานุสติ

ไม่ว่าจะมั่งมีด้วยทรัพย์สิน

สูงส่งด้วยยศศักดิ์

หรือยากจนแร้นแค้น

ต่ำต้อยด้วยฐานะ

*ทุกชีวิต ก็มีความตาย เป็นที่สุด*

มีแต่ กรรมดีชั่ว อันได้ประกอบไว้

ที่จะติดตามไป ในภพหน้า

# สี่คง...คติประจำชีวิต

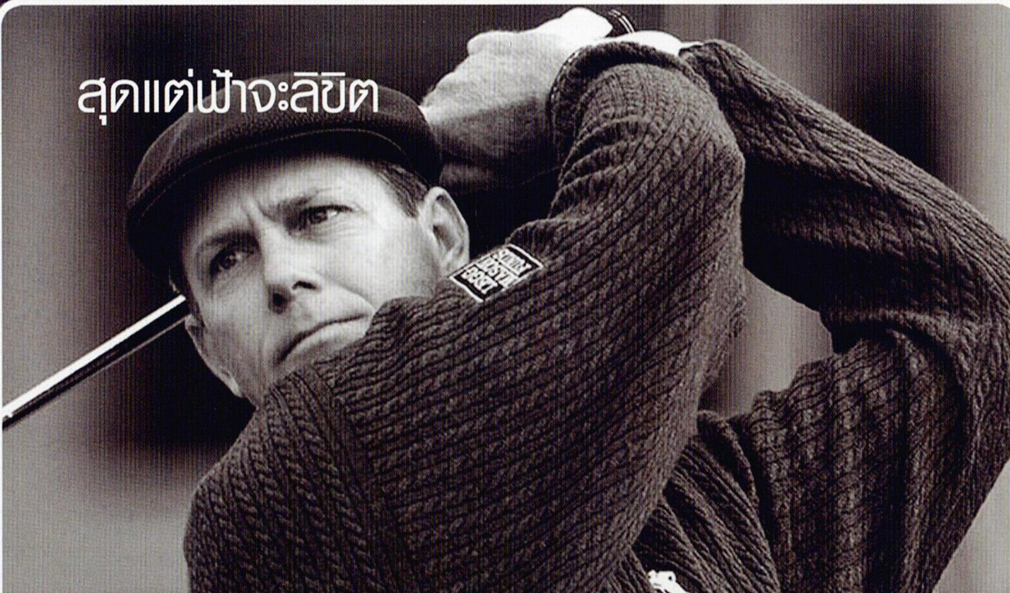
คติธรรมชี้นำในการดำเนินชีวิต ภาษาจีนเรียกว่า"สี่คง" ถอดเป็นภาษาไทยมีความหมายว่า

เงินก็ดี ทองก็ดี เป็นอนิจจังของไม่เที่ยง
ตายแล้วย่อมนำติดตัวไปไม่ได้

ภรรยาก็ดี บุตรก็ดี เป็นอนิจจังของไม่เที่ยง
ตายแล้วย่อมอยู่ด้วยกันมิได้

ยศก็ดี ศักดิ์ศรีก็ดี เป็นอนิจจังของไม่เที่ยง
ตายแล้วย่อมหาความหมายมิได้

ตึกก็ดี ปราสาทก็ดี เป็นอนิจจังของไม่เที่ยง
ตายแล้วย่อมอยู่อาศัยมิได้



## บทไว้อาลัยต่อการจากไปของ...

## *Payne Stewart*

รอยสลักที่ปรากฏอยู่บนสายสร้อยข้อมือ ที่ เพย์น สจ๊วต สวมใส่อยู่เป็นประจำ อ่านได้เป็นอักษรภาษาอังกฤษ 4 ตัว คือ WWJD ซึ่งเป็นอักษรย่อที่มาจากข้อความเต็มๆว่า What Would Jesus Do และอาจเรียบเรียงเป็นภาษาไทยได้ใจความว่า "สุดแต่ฟ้าจะลิขิต"

และบัดนี้ ฟ้าได้ลิขิตชีวิตของ เพย์น สจ๊วต ตามคำเรียกร้องและปวารณาให้ปิดฉากบทบาทของโปรกอล์ฟระดับโลก โดยมอบของขวัญชิ้นสุดท้ายให้ด้วยตำแหน่งแชมเปี้ยนการแข่งขันกอล์ฟรายการ U.S. Open ซึ่งเป็น 1 ใน 4 ของรายการระดับเมเจอร์ของปี ก่อนที่จะนำพาวิญญาณของสุภาพบุรุษนักกอล์ฟที่ชื่นชมสู่สรวงสวรรค์ จากการบันดาลให้เกิดเหตุเครื่องบินโดยสารส่วนตัวควงสว่านโหม่งโลก เมื่อวันจันทร์ที่ 25 ตุลาคม 1999

"ชีวิตไม่ควรไปยึดติดกับสิ่งใด

หากไปยึดสิ่งใดไว้

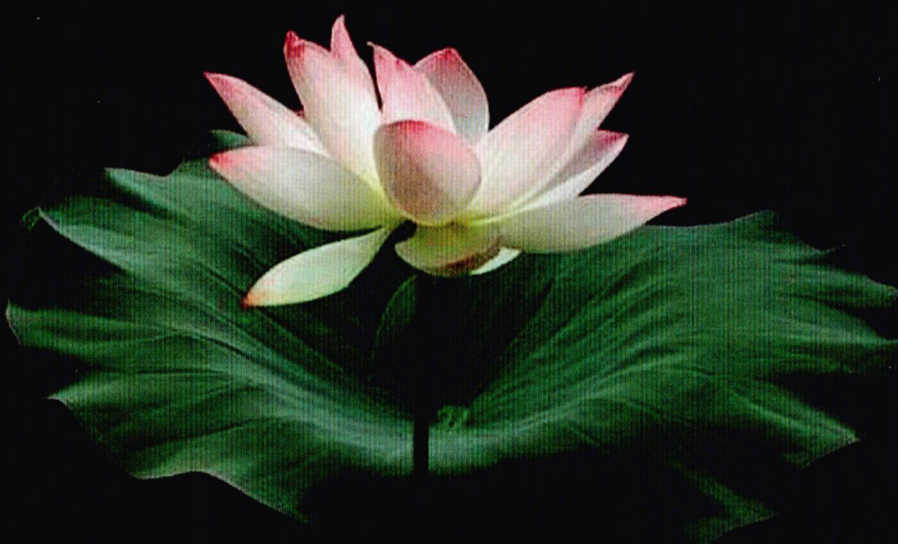
ย่อมก่อให้เกิดทุกข์เพราะสิ่งนั้น"

“บุญ”

เป็นที่พึ่งทั้งในโลกนี้และโลกหน้า

คือสิ่งที่อยู่หลังความสุข

และความสำเร็จทุกอย่างในชีวิต



## “บุญ”เป็นที่พึ่งอาศัยของมนุษย์และเหล่าสัตว์ทั้งหลาย ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า

ครั้งหนึ่งในพุทธกาล
เทวดาได้ทูลถามพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า...
“อะไรหนอเป็นมิตรของคนเดินทาง
อะไรหนอเป็นมิตรในเรือนของตน
อะไร เป็นมิตรของคนมีธุระเกิดขึ้น
อะไรเป็น มิตรติดตามไปถึงภพหน้า.”

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสตอบ
เทวดาเหล่านั้นว่า...
“พวกเกวียน พวกโคต่างเป็นมิตร ของคนเดินทาง
มารดาเป็นมิตรในเรือนของตน
บุญที่ตนทำเองเป็นมิตรติดตามไปถึงภพหน้า”

*(มก.มิตตสูตร เล่ม 24 หน้า 274)*

## “บุญเราไม่เคยสร้าง ใครที่ไหนจะมาช่วยเจ้า...”



"ลูกเอ๋ยก่อนจะ เที่ยวไปขอบารมีหลวงพ่อองค์ใด เจ้าจะต้องมีทุนของตัวเอง คือบารมีของตนลงทุนไปก่อน เมื่อบารมีของเจ้าไม่พอจึงค่อยยืมบารมีของคนอื่นมาช่วย มิฉะนั้นเจ้าจะเอาตัวไม่รอด เพราะหนี้สินในบุญบารมีที่เที่ยวไปขอยืมมาจนพ้นตัว เมื่อทำบุญทำกุศลได้ บารมีมา ก็ต้องเอาไปผ่อนใช้หนี้เขาจนหมด ไม่มีอะไรเหลือติดตัว แล้วเจ้าจะมีอะไรไว้ในภพหน้า หมั่นสร้างบารมีไว้แล้วฟ้าดินจะช่วยเอง!

จงจำไว้นะ เมื่อยังไม่ถึงเวลา เทพเจ้าองค์ใดจะคิดช่วยเจ้าไม่ได้ ครั้นถึงเวลา ทั่วฟ้าจบดินก็ต้านเจ้าไม่อยู่ จงอย่าไปเร่งเทวดาฟ้าดินเมื่อบุญเราไม่เคยสร้างไว้เลยจะมีใครที่ไหนมาช่วยเจ้า..."

*นี่คือคำเทศนาของเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธจารย์(โต) พรมหมรังษี ที่ได้โปรดชี้ธรรมไว้ในนิมิตหลังจากที่ท่านล่วงลับไปแล้วเมื่อ 100 กว่าปี อันเป็นปฐมเหตุที่ต้องสร้างความดีอย่างไม่มีที่สิ้นสุด*

# บุญกิริยา 10

บุญสำเร็จด้วยการให้ทาน ด้วยการรักษาศีล และ การเจริญภาวนาบ่อเกิดแห่งบุญมี 10 ประการคือ

1. *ทาน* การให้วัตถุเพื่อเป็นประวัตถุ เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้รับ เป็นอบายมุขกำจัดความตระหนี่ หวงแหน ความยึด ความติด

2. *ศีล* การละเว้นจากการทำทุจริต คือความประพฤติผิดทางกาย วาจา ใจ (ผิดศีลข้อหนึ่งข้อใด ก็ชื่อว่าทำทุจริตตามข้อนี้)

3. *ภาวนา* การเจริญสมถะหรือวิปัสสนา

4. *อปจายนะ* การเป็นผู้อ่อนน้อมต่อผู้ที่ควรอ่อนน้อม เช่น ผู้อ่อนกว่าอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่กว่า ต้องอ่อนน้อมต่อพี่ ลูกอ่อนน้อมต่อพ่อแม่ เป็นต้น

5. *ไวยาวัจจะ* การสงเคราะห์ ช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อ ช่วยขวนขวายในกิจที่ชอบ แก่ผู้ที่ควรสงเคราะห์

6. *ปัตติทานมัย* คือ บุญสำเร็จด้วยการอุทิศส่วนบุญให้แก่ญาติผู้ล่วงลับไปแล้ว

7. *ปัตตานุโมทนามัย* คือ บุญสำเร็จด้วยการแสดงอนุโมทนาในส่วนบุญร่วมกับผู้อื่น

8. *ธัมมเทศนามัย* คือ บุญสำเร็จด้วยการแสดงธรรม ได้แก่การอธิบายบรรยายธรรมะให้แก่ผู้ร่วมโลกที่ร่วมทุกข์เกิดแก่เจ็บตาย

9. *ธัมมัสสวนามัย* คือ บุญสำเร็จด้วยการฟังธรรม ได้แก่ การฟังธรรมและนำข้อธรรมมาประพฤติปฏิบัติให้พ้นทุกข์

10. *ทิฏฐุชุกัมม์* คือ การทำความเห็นให้ตรงเป็นสัมมาทิฏฐิ เชื่อในธรรมและการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

...บุญกุศลและอริยทรัพย์ (สวรรค์สมบัติ)
ที่ตนเองได้สร้างไว้ก่อนตายส่งได้ถึงภพหน้า...

## บุญย่อมนำมาซึ่งความสุขทั้งในโลกนี้และโลกหน้า

"สิ่งที่คนเราจะนำติดตัวไปยังปรโลก คือโลกหน้า มีอยู่แต่บุญ คือความดีและบาป คือความชั่ว เพียง 2 ประการนี้เท่านั้น"

"สิ่งที่มนุษย์ควรกลัว มิใช่ความตายมิใช่อำนาจของกฎหมายหรืออำนาจอื่น แต่ที่แท้คือบาปหรือความชั่วที่เกิดในใจ และสิ่งที่มนุษย์ควรเสาะหาเพิ่มพูนให้มาก ไม่ใช่เงินหรือทรัพย์สมบัติใด ไม่ใช่เกียรติยศหรืออำนาจอิทธิพลใดๆ แต่ที่แท้คือบุญกุศล หรือคุณธรรมความดีต่างๆ เพราะบุญและบาปนั้นเป็นสิ่งที่ติดตามวิญญาณไปได้ทุกหนทุกแห่ง บุญและบาปนี่แหละคืออำนาจบันดาลที่สูงกว่าอำนาจบันดาลของเทพเจ้าใดๆ ฉะนั้น บุคคลพึงทำกัลยาณกรรมสะสมไว้เป็นสมบัติในปรโลก เพราะว่าบุญทั้งหลาย ย่อมเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลายในปรโลก"

."We squander our health
In search of wealth
We toil, We sweat, We save,
Then wr squander our wealth
In search of wealth
and only find the grave."

"เราใช้สุขภาพอย่างสิ้นเปลือง
เพื่อเสาะหาความมั่งคั่ง
เราเหนื่อยยาก เราทำงานหนัก
และเราต้องอดออม
แต่แล้ว เราก็ต้องใช้จ่ายความมั่งคั่ง
ที่มีอยู่อย่างสิ้นเปลือง
เพื่อเสาะหาสุขภาพที่ดี
แต่ลงท้าย
ก็ต้องพบกับหลุมฝังศพ"

# ปณิธาน

| | | |
|---|---|---|
| แม้เคยเป็น | เคยมี | มากี่อย่าง |
| ก็ละวาง | เมื่อถึงครา | จะอาสัญ |
| กรรมลิขิต | มาแล้ว | แต่ปางบรรพ์ |
| ส่วนที่เหลือ | ติดพัน | คือความดี |
| เมื่อกำหนด | อายุขัย | ไม่ได้แล้ว |
| การเจ็บตาย | ก็ไม่แคล้ว | ไม่ต้องหนี |
| ขอฝากไว้ | ในโลก | แต่กรรมดี |
| ที่ตัวข้าฯ | ได้พลี | แก่แผ่นดิน |

# When Will I See You Again

Precious moments
When will I see you again?
When will we share precious moments?
Will I have to wait forever?
Will I have to suffer and cry the whole night through?
When will I see you again?
When will our hearts beat together?
Are we in love or just friends?
Is this my beginning or is this the end?
When will I see you again?
When will I see you again?
When will I see you again?
Precious moments
Are we in love or just friends?
Is this my beginning or is this the end?
When will I see you again?
When will I see you again?
When will I see you again?

*Songwriters : Mcknighi, Brian Kellt*
*Artist : The Three Degrees*

# ไม่มีอะไรเป็นของเรา

เมื่อไรหนอ รอวันขวัญคืนเหย้า
เมื่อไรเล่า จะอุ่นใจเฝ้าใฝ่ฝัน
หรือต้องรออย่างนี้ชั่วนิรันดร์
และต้องกลั้นสะอื้นคืนลำเค็ญ

เมื่อไรหนอ จะถึงวันพบกันใหม่
เมื่อไรหนอ จะประสบได้พบเห็น
ได้อิงแอบแนบใกล้ให้อยู่เย็น
หลอมดวงใจแนบเต้นเป็นหนึ่งเดียว
เพียงฝันเพ้อเก้อรอก็ยังฝัน
ยังผูกพันแม้ไร้เงาแสนเปล่าเปลี่ยว
ด้วยรักแท้แน่จริงคือสิ่งเดียว
แม้โดดเดี่ยวสุดเศร้า ยังเฝ้ารอ

*จิระนันท์ พิตรปรีชา*

# After Death Journey



# การเดินทางหลังความตาย

*The place at : The Tomb of the Unknowns, Arlington National Cemetery / USA*

# การเดินทางหลังความตาย
# After Death Journey

แม่พระธรณีกล่าวว่า "โลกนี้เป็นอนิจจัง" ไม่มีอะไรยั่งยืน มนุษย์ที่มีทรัพย์มาก มียศตำแหน่งสูง ไม่มีใครที่ไม่ตาย วิทยาศาสตร์ไม่อาจรู้เหตุการณ์ของชีวิตในอนาคตได้ วิทยาศาสตร์หรือสิ่งที่มนุษย์ประดิษฐ์ขึ้น ไม่สามารถหยุดยั้งความตายหรือห้ามวิญญาณไม่ให้ออกจากร่างได้

แม่พระธรณีกล่าวว่า มนุษย์ยังพิสูจน์ไม่ได้ว่า "กรรมมีจริงหรือไม่" เมื่อมนุษย์เกิดมาบนโลก ต่างก็มุ่งแสวงหาวัตถุเพื่อบำรุงความสุขให้ตนเอง โดยก่อกรรมทำเข็ญกับเพื่อนมนุษย์โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ มนุษย์ลบคำว่ากรรมออกจากความคิด และไม่คิดถึงความตายที่จะมาถึง

มนุษย์ส่วนใหญ่เมื่อเกิดมาในโลก ไม่คำนึงถึงความตายที่จะมาถึง จึงท้าทายความตาย โดยการสร้างกรรมที่ไม่ได้ก่อประโยชน์อันใดกับตนเองเพื่อนมนุษย์มาโดยตลอด ความจริงการเตรียมตัวตายก็เหมือนการเตรียมตัวไปทำงาน ผู้ที่เตรียมตัวตาย คือผู้ที่เดินทางบนเส้นทางธรรม "โดยการสร้างแต่กรรมดี" เมื่อต้องเผชิญกับความตายจึงไม่วิตกกังวล เพราะเหตุว่ามนุษย์ที่ "เดินทางบนเส้นพระธรรม" นั้นถึงแม้คราวตายวิญญาณก็เป็นสุข

มนุษย์มักตั้งคำถามกันว่า "ตายแล้วไปไหน" แม่พระธรณีตอบว่า "มนุษย์เมื่อละร่างแล้ว วิญญาณยังคงอยู่เหมือนลมที่ล่องลอยไปหาที่เกิดใหม่"

มนุษย์เมื่อถึงคราวตาย วิญญาณจะต้องชดใช้กรรมที่ทำไว้ ถ้าทำแต่กรรมดีวิญญาณก็จะเป็นสุข แต่ถ้าทำแต่กรรมชั่ว วิญญาณจะต้องเป็นทุกข์และถูกลงโทษตามผลแห่งกรรมนั้น

แม่พระธรณีกล่าวถึงผู้สร้างกรรมชั่วว่า มนุษย์สร้างกรรมชั่ว เมื่อถึงเวลาตายวิญญาณจะถูกลงโทษ โดยกฎเกณฑ์ของสวรรค์-นรก ว่าจะต้องไปชดใช้กรรมอยู่ ณ ที่ใด หากทำกรรมหนัก วิญญาณจะต้องทนทุกข์ทรมานยิ่งกว่าที่มนุษย์เคยเห็นอยู่ในโลกมากนัก ดังนั้นเมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์จงประกอบแต่กรรมดี "เดินทางบนเส้นทางธรรม" อย่าประกอบกรรมชั่ววิญญาณจะไม่ถูกลงโทษ

มนุษย์เมื่อถึงเวลาตายกายแตกแล้ว กายเป็นสังขารก็ต้องเปลี่ยนแปลงและแตกสลายไปตามกฎธรรมชาติ ส่วนจิตเป็นสิ่งที่ไม่ตาย ไม่มีการเปลี่ยนแปลง จะต้องไปเกิดในภพใหม่ตามแรงเหวี่ยงของกรรมมนุษย์ เมื่อละร่างแล้ววิญญาณยังคงอยู่ และคอยหาที่เกิดใหม่ "ความตายคงเป็นเพียงการเริ่มต้นการเดินทางของวิญญาณ" คนเราตายแล้ว ถ้ามีกิเลสต้องเกิดอีก หลักพุทธศาสนาชี้ชัดว่าคนเราเมื่อตายแล้ว ตายเฉพาะร่างกาย จิตไม่ได้ตายไปด้วย จิตมีกิเลสก็ต้องเกิดใหม่ จะเกิดในภพภูมิใดใน 3 ภพภูมิ เป็นอะไร ที่ไหนอย่างไรนั้น แล้วแต่ผลกรรมที่ทำไว้ในอดีต ถ้ากรรมฝ่ายกุศล คือ บุญก็จะเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดา ถ้ากรรมฝ่ายอกุศล คือบาป ก็จะเกิดเป็นสัตว์นรกเดรัจฉาน ตามยถากรรมของตน ผู้ที่ตายแล้วไม่เกิดคือผู้หมดกิเลสได้แก่พระพุทธองค์

จิตนี้ตราบใดที่ยังมีอวิชชาคือ ความไม่รู้ก็ทำให้เกิดตัณหาความอยากและอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น ก็ทำให้ต้องเวียนว่ายตายเกิด เที่ยวแสวงหาที่เกิดต่อไปเพราะความอยาก ดังนั้นคำว่าตายแล้วสูญนั้นไม่มีในเหล่ามนุษย์คนเราเมื่อถึงเวลาตายวิญญาณก็จะออกจากร่าง ล่องลอยไปบนเส้นทางกรรม ไม่ว่ากรรมดีหรือกรรมชั่วก็ต้องไปรับกรรมตามที่ตนได้ทำไว้ขณะมีชีวิตอยู่ ซึ่งเป็นไปตามกฎแห่งกรรม ครั้งหนึ่งเทวทูตถามพระพุทธองค์ว่า "อะไรหนอติดตามไปในภพหน้า" พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า "บุญที่ตนทำเป็นมิตรติดตามไปในภพหน้า"

...บุคคลที่เชื่อว่าบาปมีจริง บุญมีจริง ได้ประโยชน์ทั้งในชาตินี้และในชาติหน้า บุคคลที่ไม่เชื่อว่าบาปมีจริง บุญมีจริง ย่อมเสื่อมจากประโยชน์ทั้งในชาตินี้และในชาติหน้า...

# ชีวิตหลังความตาย

มนุษย์เมื่อถึงคราวตาย จะต้องพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก กายหยาบจะถูกนำไปฝังหรือเผา แต่จิตวิญญาณไม่ได้ดับตามไปด้วย มนุษย์เมื่อตายแล้วต้องทิ้งกายหยาบ ส่วนจิตวิญญาณจะต้องถูกพิพากษา ให้ได้รับโทษตามกรรมหนักเบาที่มนุษย์แต่ละคนได้สร้างไว้ ขณะมีชีวิตอยู่ ไม่มีใครจะหนีพ้นกรรมที่ตนได้ก่อขึ้นไว้ได้ แม่พระธรณีสื่อผ่านดวงจิตมาสู่มนุษย์ว่า "เรื่องของกรรมและการเวียนว่ายตายเกิดของมนุษย์มีจริง แต่มนุษย์จำนวนมากก็ไม่เชื่อว่ามีจริง มนุษย์จึงก่อกรรมชั่วต่างๆ โดยไม่กลัวผลกรรม เมื่อถึงคราวตายหรือละกายหยาบ เมื่อมนุษย์ต่างมีกิเลสเข้าครอบงำ จึงสร้างกรรมชั่วต่างๆ โดยไม่กลัวผลกรรม เมื่อถึงคราวตาย จิตวิญญาณจึงถูกนำไปพิพากษาและถูกลงโทษ ตามผลกรรมที่ได้ทำไว้ การชดใช้กรรมที่มนุษย์ทำไว้จะยาวนานแค่ไหนก็แล้วแต่ กรรมหนักเบาที่แต่ละคนกระทำมาในโลกมนุษย์ การถูกลงโทษจะได้รับทุกข์ยิ่งกว่าโทษในโลกมนุษย์ จะได้รับทุกข์ทรมานเสมือนกับการกักขังในที่มืด มนุษย์เมื่อใกล้ตาย จะได้เห็นกรรมที่ตนได้ทำไว้เมื่อยังมีชีวิตอยู่ สำหรับผู้ที่สร้างแต่กรรมดีสร้างบุญมาดี เมื่อต้องละกายหยาบ หน้าตาของผู้นั้นก็จะดูแจ่มใสยิ้มแย้ม เพราะจิตวิญญาณจะได้พบสิ่งที่ดีๆ ในสุคติภพ แม่พระธรณีสื่อทางดวงจิตวิญญาณกับ

มนุษย์ว่า "มนุษย์เมื่อเกิดมาเป็นชีวิตทุกชีวิตติดกรรมมา ทุกชีวิตมีกรรมเป็นอาภรณ์ และมีความดี คือทานและบุญเป็นเครื่องประดับ ซึ่งมนุษย์ควรสร้างทาน และบุญตลอดเวลา ชีวิตจึงมีแต่ความสุขไม่ว่าจะอยู่ในภพนี้หรือภพหน้า เรื่องของดวงจิตวิญญาณ เมื่อมนุษย์ถึงคราวละร่าง จิตวิญญาณแต่ละดวง ดุจลำแสงที่ส่องสาดไปไม่มีใครว่าได้ว่าเป็นจิตวิญญาณของใคร ตามความเป็นจริง ศาสนาทุกศาสนาในโลกต่างสอนให้มนุษย์ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ซึ่งจะเป็นผลดีต่อผู้ปฏิบัติเมื่อต้องทิ้งกายหยาบ เมื่อมนุษย์ชดใช้กรรมและจะเกิดมาใหม่อีก จะเวียนว่ายตายเกิด และเกิดเป็นอะไรนั้น ย่อมแล้วแต่ผลบุญกรรมที่ทำมาในภพที่ผ่านมา หากเกิดมาเป็นมนุษย์ได้อีกในภพหน้าแต่ละชีวิตที่เกิดมาย่อมแตกต่างกันตามบุญและกรรม ทั้งรูปร่าง ฐานะ และอายุขัย แต่จงจำไว้ว่า การสร้างบุญกรรมดีเป็นอาภรณ์นั้น ย่อมทำให้ชีวิตนั้นมีแต่ความสุขชั่วกาลนาน

The full moon soon shadowed by clouds,
Beautiful flowers are soon blown away by wind(s),
Nothing is forever, Nothing stays as we wish.

หมู่เมฆาบดบังจันทรา เหล่าผกาปลิดปลิวสลายไปกับสายลม
ไม่มีสิ่งจีรังสั่งสม สุดท้ายไม่มีสิ่งใดที่ได้สมปรารถนา

# คำสอนของแม่พระธรณี

ความสุขของมนุษย์ มิใช่เกิดจากการมีทรัพย์สมบัติมากมาย ความสุขที่แท้จริงของชีวิตนั้นเกิดจากการ "เดินทางบนเส้นทางธรรม" ต่างหาก

จงจำไว้ว่ามนุษย์ "เดินทางบนเส้นทางธรรม" ดีกว่าการเดินอยู่บนอำนาจและเงินตรา มนุษย์เอาความดีมาสวมเป็นอาภรณ์ดีกว่าการสวมด้วยเพชรนิลจินดา หากกายและจิตของมนุษย์ ประดับด้วยธรรม สิ้นกิเลส โลภ โกรธ หลง แล้วชีวิตนั้นก็จะร่ำรวยด้วยธรรม และธรรมสามารถช่วยมนุษย์ให้พ้นบ่วงกรรมได้ ชีวิตก็จะเป็นสุข มีความสุขทั้งในโลกนี้และโลกหน้า

เส้นทางเดินของมนุษย์บนโลกมีทางเดินให้เลือกหลายทาง หากจะเลือกเดินในทางสร้างความเจริญให้กับชีวิต ก็ต้องเลือก "เดินทางบนเส้นทางธรรม" โดยการสร้างกรรมดี การเลือก "เดินบนเส้นทางธรรม" นั้น เมื่อมีอุปสรรค มนุษย์ก็จะสามารถแก้ไขปัญหาชีวิตให้ลุล่วงไปได้อย่างมีสติและมีสมาธิ

กรรมดีไม่ได้เกิดจากการมีทรัพย์ การสร้างกรรมดีโดยการประพฤติดี "การเดินทางบนเส้นทางธรรม" ได้แก่การไม่โลภ ไม่ทำบาป ไม่เข่นฆ่า ไม่รังแกผู้อื่น รู้จักแบ่งปัน รู้อภัย มีความอ่อนน้อมถ่อมตน มีความสามัคคี อยู่อย่างพอเพียง หากมนุษย์สร้างกรรมดีเช่นนี้ได้ ชีวิตก็จะสามารถบรรลุธรรมได้ ชีวิตก็เป็นสุข

มนุษย์ที่ "เดินทางบนเส้นทางธรรม" โดยทำแต่กรรมดีนั้น เมื่อถึงเวลาตาย ความดีย่อมส่งผลให้วิญญาณมีความสุข จะมีความรู้สึกว่าวิญญาณอยากอยู่ในภพใหม่มากกว่าอยู่เป็นมนุษย์เช่นเดิม เป็นการพรากตายจากกันจากโลกนี้ด้วย ได้พบกับความสุขที่แท้จริง

"การเดินทางบนเส้นทางธรรม" เจริญธรรมได้โดยการสร้างทานบารมี

การสร้างทานบารมีจะมีได้ก็โดยการให้ธรรมเป็นทาน และเสียสละสิ่งต่างๆ ให้แก่เพื่อนมนุษย์ด้วยกัน โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ซึ่งผลที่ได้รับคือ การยกย่องจากเทวดา จากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และฟ้าดินเป็นพยานว่ามนุษย์ผู้นั้น "เป็นคนดี" มนุษย์เอาเงินทองวัตถุมาเป็นตัวตัดสินความร่ำรวยหรือยากจน โดยไม่เอาความเป็นมนุษย์เป็นตัวตัดสินการดำเนินชีวิต เมื่อถึงความตาย เงินก็ไม่สามารถช่วยหรือเป็นประโยชน์แก่มนุษย์ได้

## ผู้ที่ละกิเลส โลภ โกรธ หลง ได้จะพบกับความสุขของชีวิต

เมื่อเป็นมนุษย์จงพยายามตัดกิเลส จงอย่าโลภ ความโลภเป็นหายนะของชีวิต จงพอใจในลาภยศที่ได้ และเพียงพอในทรัพย์สินที่มี "โลภ" เป็นกรรมชั่วอย่างหนึ่ง จงกำจัดความโลภด้วยความพอเพียง มนุษย์จะพอเพียงได้หาก "เดินทางบนเส้นทางธรรม"

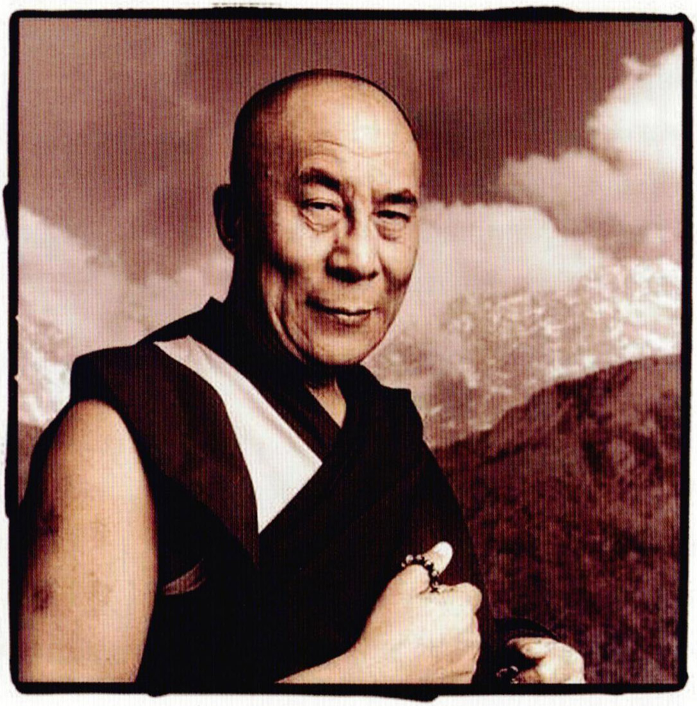
จงศรัทธาในธรรม หมั่นสร้างทานบารมี และหมั่นตั้งจิตอุทิศให้กับสิ่งที่ล่วงลับดับความพิโรธของสิ่งลี้ลับต่างๆในโลก

สิ่งศักดิ์สิทธิ์ต้องการผู้ศรัทธาในความดีและยึดมั่นในธรรม ซึ่งจะเป็นพลังแห่งศรัทธาให้ผู้นั้นอยู่อย่างเป็นสุข

พลังแห่งศรัทธาเป็นสิ่งลี้ลับ จงอย่าลบหลู่ในสิ่งที่มองไม่เห็น อย่าสบประมาทในสิ่งที่จับต้องไม่ได้

มนุษย์ที่มีกายและจิตสวมด้วยธรรม จะเป็นสุขยิ่งกว่าร่างกายมนุษย์ที่สวมด้วยอาภรณ์สวยงาม

ธรรมในทุกศาสนาเปรียบเสมือนน้ำเย็นที่ผู้ที่ได้รับ จะมีความชื่นใจและดับกระหาย ธรรมจะช่วยให้ชีวิตนี้มีความสุขทั้งในโลกนี้และโลกหน้า



ครั้งหนึ่งเมื่อมีคนถามองค์ดาไลลามะว่า อะไรเป็นเรื่องที่ท่านรู้สึกแปลกใจมากที่สุด เกี่ยวกับมนุษยชาติ ท่านตอบว่า

"มนุษย์เรานี้ ยอมสูญเสียสุขภาพเพื่อทำให้ได้เงินมา แล้วต้องยอมสูญเสียเงินตรา เพื่อฟื้นฟูรักษาสุขภาพ แล้วก็เฝ้าเป็นกังวลกับอนาคต จนไม่มีความรื่นรมย์กับปัจจุบัน ผลที่เกิดขึ้นจริงๆ ก็คือ เขาไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน หรือแม้กระทั่งอยู่กับอนาคต เขาดำเนินชีวิตเสมือนหนึ่งว่าเขาจะไม่มีวันตาย และแล้วเขาก็ตายอย่างไม่เคยมีชีวิตอยู่จริง"

# ...When a Loved One Passes Away...




The
SOUND
of
MUSIC

# ดอกไม้ให้คุณ

ขอมอบดอกไม้ในสวน นี้เพื่อมวลประชา
จะอยู่แห่งไหน จะใกล้จะไกลจนสุดขอบฟ้า
ขอมอบความหวัง ดั่งดอกไม้ผลิ
สดใสงามตา
เป็นกำลังใจให้คุณ เป็นกำลังใจให้เธอ
เป็นสิ่งเสนอให้มา
ดวงตะวันทอแสง มิถอยแรงอัปรา
เป็นเปลวไฟที่ไหม้นาน
เป็นสายธารที่ชุ่มป่า เป็นแผ่นฟ้าทานทน

ขอมอบดอกไม้ในสวน ให้หอมอบอวลสู่ชน
จงสบสิ่งหวังให้สมตั้งใจ ให้คลายหมองหม่น
ก้าวต่อไปตราบชีวิตสุด ดุจกระแสชล
เป็นกำลังใจให้คุณ เป็นกำลังใจให้เธอ
เป็นสิ่งเสนอให้คุณ...

*คำร้อง-ทำนอง : คิโน มาซาโยชิ*
*นำมาดัดแปลง ใส่เนื้อร้องไทย : สุรชัย จันทิมาธร*

# เย้ยฟ้าท้าดิน

ฟ้าหัวเราะเยาะข้าชะตาหรือ
ดินนั้นถืออภิสิทธิ์ชีวิตข้า
พรหมลิขิตขีดเส้นเกณฑ์ชะตา
ฟ้าอินทร์พรหมยมพญา ข้าหรือเกรง

ขอหัวเราะ..เยาะเย้ยเหวยเหวย ฟ้า...
พสุธาอย่าครวญว่า ข้าข่มเหง
เย้ยทั้งฟ้า ท้าทั้งดินสิ้นยำเกรง
หรือใครเก่งเกินข้าฟ้าดินกลัว

ข้าขอลิขิตชีวิตข้าเองไม่เกรงดินฟ้า
อีกพื้นพสุธาพญายมพรหมอินทร์ทั่ว
ข้ากระทำแต่ความดี มีหรือจะกลัว
มิใช่ใจชั่วเมามัวหลงลำพอง

อันสวรรค์อยู่ในอก นรกนั้นหรือ
ข้าก็ถืออยู่ที่ใจไม่หม่นหมอง
ละการทำชั่วมีหรือจะกลัว นรกมั่นปอง
หากทำดีฟ้าดินต้อง...คุ้มครองเอย

*คำร้อง : ชาลี อินทรวิจิตร*
*ทำนอง : มงคล อมาตยกุล*

# โลกนี้คือละคร

โลกนี้นี่ดูยิ่งดูยอกย้อน เปรียบเหมือนละคร
ถึงบทเมื่อตอนเร้าใจ บทบาทลีลาแตกต่างกันไป
ถึงสูงเพียงใดต่างจบลงไปเหมือนกัน
เกิดมาต้องตายร่างกายผุพัง
ผู้คนเขาชังคิดยิ่งระวังไหวหวั่น ต่างเกิดกันมาร่วมโลกเดียวกัน
ถือผิวชังพรรณ บ้างเหยียดหยันกันเหลือเกิน
โลกนี้คือละคร บทบาทบางตอนชีวิตยอกย้อนยับเยิน
ชีวิตบางคนรุ่งเรืองจำเริญ แสนเพลินเหมือนเดินอยู่บนหนทางวิมาน
โลกนี้นี่ดูยิ่งดูเศร้าใจ
ชั่วชีวิตวัย หมุนเปลี่ยนผันไปเหมือนม่าน
เปิดฉากเรืองรองผุดผ่องตระการ
ครั้นแล้วไม่นานปิดม่านเป็นความเศร้าใจ

*คำร้อง/ทำนอง : ไพบูลย์ บุตรขัน*

# สุขกันเถอะเรา

สุขกันเถอะเรา เศร้าไปทำไม
อย่ามัวอาลัย คิดร้อนใจไปเปล่า
เกิดมาเป็นคน อดทนเถอะเรา
อย่ามัวซมเซา ทุกคนเราทนมัน

โลกคือละคร อย่าอาวรณ์เลย
สุขทุกข์อย่างเคยรับแล้วเป็นเช่นกัน
ปล่อยไปตามบุญและกรรมบันดาล
อย่ามัวโศกศัลย์ ยิ้มสู้มันเป็นไร

เชิญสำราญ ร่วมเบิกบานดวงใจ
ลืมทุกข์ไป ทำให้ใจเริงรื่น

สุขกันเถอะดี อย่ามัวรีรอ
อย่าทำหน้างอ ยิ้มนิดพอใจชื่น
ชีพจะดำรง อยู่ยงคงคืน
ต่ออายุยืน ยิ้มนิดเดียวให้ชื่นใจ

โลกคือละคร ทุกคนต้องแสดง ทุกคนทนไป
อย่าอาลัย ยิ้มกันสู้ไปจะได้สบาย

*คำร้อง : สมศักดิ์ เทพานนท์*
*ทำนอง : ธนิต ผลประเสริฐ*

# โชคมนุษย์

โลกมนุษย์นี้ไม่มีที่แน่นอน
ประเดี๋ยวเย็นประเดี๋ยวร้อนช่างแปรผัน
โชคหมุนเวียนเปลี่ยนไปได้ทุกๆวัน
สาระพันหาอะไรไม่ยั่งยืน

ชีวิตเหมือนเรือน้อยล่องลอยอยู่
ต้องต่อสู้แรงลมประสมคลื่น
ต้องทนทานหวานสู้อมขมสู้กลืน
ต้องจำฝืนสู้ภัยไปทุกวัน

เป็นการง่ายยิ้มได้ไม่ต้องฝืน
เมื่อชีพชื่นเหมือนบรรเลงเพลงสวรรค์
แต่คนที่ควรชมนิยมกัน
ต้องใจมั่นยิ้มได้เมื่อภัยมา

*คำร้อง : พลตรีหลวงวิจิตรวาทการ*

# โลกหมุนเวียน

อันความหมุนเวียนผลัดเปลี่ยนที่ในโลกเรา
ทั้งเขาทั้งเราก็คงจะเห็นทั่วกัน
ไม่เที่ยงไม่แท้ปรวนแปรทุกวัน
ต่างเปลี่ยนแปรผันยิ่งนานนับวันมากหน

โลกเราทุกวันผลัดเปลี่ยนแปรผันง่ายดาย
ทั้งหญิงทั้งชายมีดีมีร้ายเจือปน
แต่ก่อนเศรษฐีเดี๋ยวนี้ซิจน
ผลัดเปลี่ยนเวียนวนจะแน่ไฉนกับโชคโลกเรา

โลกเรานี่ก็เหมือนเวทีที่กว้างใหญ่
เราเกิดมาเพื่อใช้กรรมเก่า
ต่างมีกรรมทุกผู้ทุกหมู่เหล่า
เพราะว่าเขากับเราเกิดมาแสดงละครกัน

ละครของโลกมีโศกมีทุกข์สุขปน
คลุกเคล้าระคนชั่วดีเจ็ดหนปนกัน
อยู่อยู่ก็ร้ายแล้วหายไปพลัน
กลับเปลี่ยนแปรผัน ความดีเลวนั้นช่างกลับช่างกลาย

โลกเราผันแปรเกิดแก่เจ็บตายว่ายวน
คนเราทุกคนไม่มีใครพ้นความตาย
เมื่อเกิดมาแล้วไม่แคล้วสักราย
บทบาทสุดท้ายไม่มีแคล้วตายเพื่อนเอ๋ย

เป็นคนทั้งทีรีบก่อความดีให้สม
ทุกทุกสังคมจะได้นิยมชมเชย
เมื่อพลาดเพลี่ยงพล้ำอย่าซ้ำนักเลย
ไม่ช่วยก็เฉยโปรดเถิดอย่าเย้ยผ่อนหนักผ่อนเบา

ชีพยังอยู่ให้เขาชื่นชูประเสริฐกว่า
ไยจะมาอิจฉากันเล่า
อย่าเป็นคนเสียทีที่เกิดเปล่า
เพราะว่าเขากับเราไม่วายใกล้ตายทุกเวลา

ยามชีวิตยังจะฝากจะฝังอะไร
ครั้นถึงตายไปโลกเราจะได้บูชา
ด้วยเหตุฉะนี้ ความดีนานา
อุตส่าห์ใฝ่หาประเสริฐหนักหนายิ่งกว่าอะไร

*คำร้อง : แก้ว อัจฉริยะกุล*
*ทำนอง : เวส สุนทรจามร*

# ชั่วนิจนิรันดร

ฉันรักเธอ แม้เทียบเสมอ กับดวงชีวิต
รักเธอ ชั่วนิจนิรันดร
แม้เธอห่างไกล ใจก็ห่วง ห่วงนิวรณ์
ถึงแม้ม้วยมรณ์ ไม่ถอนรักที่มี

รักฉันนั่น เหมือนดังตะวัน มั่นรักฟากฟ้า
รักดั่ง หมู่ปลา รักวารี
เหมือนดังกับแหวน แสนจะรักแก้วมณี
เหมือนขุนคีรี สวาทพื้น ดินเดียวกัน

มากมาย ราวกับห้วงมหรรณพ
มิรู้จบ ดังกับมีทำนบกั้น
แต่มั่นคง เหมือนดังสิงขร ซ้อนแผ่นดินนั้น
ทั้งความซื่อสัตย์ มัดใจคงมั่น ดั่งตะวันซื่อต่อฟ้า

ฉันรักเธอ แท้จริงเสมอ ไม่ลวงให้หลง
รักฉันมั่นคง ดังวาจา
เห็นใจเถิดหนอ ขอมอบไว้ให้สัญญา
ฉันจะบูชา ชั่วนิจนิรันดร ชั่วนิจนิรันดร ชั่วนิจนิรันดร

*คำร้อง - ทำนอง : พยงค์ มุกดา*

## คำมั่นสัญญา

ถึงม้วยดินสิ้นฟ้ามหาสมุทร
ไม่สิ้นสุดความรักสมัครสมาน
แม้อยู่ในใต้หล้าสุธาธาร
ขอพบพานพิศวาสไม่คลาดคลา

แม้นเนื้อเย็นเป็นห้วงมหรรณพ
พี่ขอพบศรีสวัสดิ์เป็นมัจฉา
แม้เป็นบัวตัวพี่เป็นภุมรา
เชยผกาโกสุมปทุมทอง

แม้เป็นถ้ำอำไพใคร่เป็นหงษ์
จะร่อนลงสิงสู่เป็นคู่สอง
ขอติดตามทรามสงวนนวลละออง
เป็นคู่ครองพิศวาสทุกชาติไป...

*สุนทรภู่*



ผู้เรียบเรียง

## นนทพันธ์ ภักดีผดุงแดน

*เกิดที่* จังหวัดสงขลา วันที่ 24 มิถุนายน 2479

*บิดาและมารดา* รองอำมาตย์โท ขุนภักดีผดุงแดน และนางเอื้อนศรี(ในสกุล ณ นคร)

*สถานภาพและครอบครัว* ได้รับพระราชทานมหากรุณาธิคุณ จากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าประกอบพิธีสมรสพระราชทานน้ำสังข์ สมรสกับนางส่องสี กระตุฤกษ์ เมื่อวันที่ 14 พฤศจิกายน พ.ศ. 2518 และทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯพระราชทานชื่อบุตรี 2 คน คือ

1. น.ส.กันยวัชร ภักดีผดุงแดน (MS, MBA สหรัฐอเมริกา)
2. น.ส.กัลยพัชร ภักดีผดุงแดน (MBA สหรัฐอเมริกา)

*การศึกษา* วัฒนาวิทยาลัย, เซ็นต์โยเซฟ คอนแวนต์, ศรีธรรมราชวิทยา จังหวัดนครศรีธรรมราช, เตรียมอุดมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, เศรษฐศาสตร์บัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ประกาศนียบัตรวิชาการบริหารจาก American Management Association, วุฒิบัตรวิทยากร กอ.รมน

*การประชุมและดูแลงาน* การประชุมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศในเอเซีย(สิงคโปร์)

การศึกษาและดูแลงานอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวที่องค์การส่งเสริมการท่องเที่ยวสิงคโปร์ (Singapore Tourist Board)

การประชุมพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศในยุโรป (เยอรมัน)

การประชุมการประชาสัมพันธ์และการตลาดของสมาคมประชาสัมพันธ์และการตลาด(สหรัฐอเมริกา)

การศึกษาและดูงานการธนาคารพาณิชย์ทั่วโลก โดยเฉพาะในยุโรปและอเมริกา

การศึกษาและดูงานตลาดหลักทรัพย์นิวยอร์ก (NYSE)

*ประสบการณ์* นายกสมาคมเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เจ้าหน้าที่บริหารธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน)

เลขาธิการยุวสมาคมแห่งประเทศไทย

อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

กรรมการคณะสังคมวิทยาและมนุษย์วิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

อาจารย์พิเศษ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาจารย์พิเศษ วิทยาลัยกรุงเทพฯ

อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยกรุงเทพฯ

วิทยากรความมั่นคงแห่งชาติ (กอ.รมน.)

สมาชิกสมัชชาแห่งชาติ

ที่ปรึกษารัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย

ที่ปรึกษาคณะกรรมาธิการ การเงิน การคลัง การธนาคาร และสถาบันการเงินสภาผู้แทนราษฎร

เลขานุการคณะกรรมาธิการงบประมาณ วุฒิสภา

เป็นกรรมาธิการทหาร วุฒิสภา

สมาชิกวุฒิสภา

กรรมการบริหารบริษัท เงินทุน ไฟแนนเชียลทรัสต์ จำกัด

กรรมการบริหารบริษัท โปรดักติวิตี้ แมเนจเมนท์ฯ จำกัด

กรรมการบริหารบริษัท ทรัพย์ธรณีไมนิ่ง จำกัด

กรรมการสมาคมนักเรียนเก่าอังกฤษในพระบรมราชูปถัมภ์

ที่ปรึกษาสมาคมเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เป็นผู้จัดทำหนังสือเฉลิมพระเกียรติและรวมพระราชนิพนธ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (2521), ผู้จัดทำและเรียบเรียงหนังสือประวัติ ฯพณฯ พลเอก เปรม ติณสูลานนท์ (2535), หนังสือประวัติ พลเอก ประจวบ สุนทรางกูร (2536), หนังสือประวัติ คุณหญิง สุภัทรา สิงหลกะ "ชีวิตคือการต่อสู้" (2537) และเป็นผู้เขียนหนังสือ "เราจะฝ่าข้ามภพข้ามชาติ"

กวีบทหนึ่งขององค์ทะไลลามะองค์ที่ 6
ทรงนิพนธ์ในภาษาทิเบตไว้ว่า,,,

*"ในก้าวเดินอันแสนสั้นของชีวิตนี้
เราพองได้แบ่งปันความสดชื่นร่วมกัน
ขอพวกเราจงหวังที่จะพบกันอีก
ในวัยหนุ่มสาวของชีวิตหน้า"*

อภินันทนาการจาก
นนทพันธ์ - ส่องสี - กันยวัชร - กัลยุพัชร ภักดีผดุงแดน
30/3 ซอยพร้อมพรรค สุขุมวิท 49/6 เขตวัฒนา กทม. 10110
โทร. 0-2391-1303, 081-649-9788 E-mail : iampatty@hotmail.com

ฟ้าสั่งให้เกิดมา...คู่